Rok XXIX. Sierpień 1909. Nr. 8.

# PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY „SOKÓŁ“

ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNASTYCZNYCH TOW. SOKOLICH W AUSTRYI.

WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.

*Cena prenumeracyjna:*
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . 2 kor. 40 h.
z przesyłką . 2 „ 60 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 3 „ — „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . 1 kor. 30 h.
z przesyłką . 1 „ 40 „
Zamiejscowa
z przesyłką . 1 „ 60 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 30 hal.

Prenumerować można: w Administracyi, ulica Sokoła l. 7 i we wszystkich księgarniach.

Redakcya i Administracya we Lwowie przy ulicy Sokoła l. 7.

*Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:*
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.

Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najpóźniej do 15. w miesiącu.

**Obowiązkiem każdego prawego Sokoła polskiego jest:**

***Dbać o zdrowie fizyczne i duchowe swoje i swoich;***
***Przestrzegać czystości i wyłącznego używania mowy polskiej;***
***Popierać przedewszystkiem przemysł polski;***
***Pracować usilnie nad uświadomieniem i pozyskaniem ludu do pracy narodowej.***



## CZĘŚĆ OBOWIĄZUJĄCA.

### Ogłoszenie.

Wydział Związku polskich gimnastycznych Towarzystw sokolich zwołuje niniejszem po myśli §. 18. statutu Związku

**XVII. ZWYCZAJNY ZJAZD DELEGATÓW**

związkowych Towarzystw sokolich

**na dzień 10. października 1909.**

**w sali Sokoła w Przemyślu.**

Przedmioty obrad ogłosi się na miesiąc przed Zjazdem.

**Uwaga.** *Według §. 7. lit. b) statutu,* ***każde Towarzystwo*** *związkowe* ***ma obowiązek wysłania*** *na Zjazd* ***jednego delegata,*** *Towarzystwa zaś liczące* ***nad 100*** *członków* ***z końcem ubiegłego roku administracyjnego (1908) mają prawo*** *wysłania* ***na każdych następnych 100 członków*** *(w pełnej liczbie) po jednym delegacie.*

*Według §. 17. statutu,* ***każdy delegat*** *ma być* ***zaopatrzony*** *przez Wydział swojego Towarzystwa* ***w piśmne umocowanie.*** *Członkom Wydziału Związku i związkowego Grona nauczycielskiego tudzież sprawozdawcy Komisyi rewizyjnej przysługują prawa delegatów.*

*Według §. 8. ust. 3. regul. obrad Zjazdu delegatów,* ***wnioski samoistne tylko wtedy mogą być wzięte pod obrady, jeżeli będą zgłoszone*** *do Wydziału Związku* ***przynajmniej na miesiąc przed Zjazdem.***

*Nie dotyczy to wniosków w sprawie zmiany statutu, lub w ogóle ustroju Związku, gdyż wnioski te musiałyby być wniesione do Wydziału Związku najpóźniej do końca kwietnia.*

Czołem!

Za Wydział Związku:

***Biega,*** sekretarz. ***Fiszer,*** prezes.

## CZĘŚĆ ZWYKŁA.

### Wartość zawodów.

II.

*S. B.* Rozpatrując warunki fizyologiczne, wśród jakich walki zawodnicze między młodzieży rozwijać się winny, oprzeć się musimy na dotychczasowych fizyologicznych badaniach. Wykazały one, że walka zawodnicza i przygotowanie się do niej może sprowadzić wyczerpanie i przepracowanie, które objawia się w rozmaitych formach, już to przez chorobliwą przemianę materyi, już to przez wadliwe tworzenie się tkanek, już to przez silne zaatakowanie systemu nerwowego, wreszcie przez zbytnie rozszerzenie się płuc i serca. Tak być może, nie wypływa jednak z tego wniosek, aby walka zawodnicza była szkodliwą, gdyż wystarczy umieć te złe następstwa stwierdzić, aby im łatwo zapobiedz można było. I tam gdzie wartość wychowania fizycznego oddawna już należycie oceniono, gdzie tego wielkiego zadania społecznego wobec przyszłych pokoleń, nie traktuje się na równi z wyuczeniem młodzieży szkolnej n. p. wyrobu nicianych guzików lub innych drobiazgowych zajęć ubocznych i nadobowiązkowych, sprawę tę ujęto w przepisy ścisłe, oparte na badaniach naukowych.

W berlińskich klubach uczniowskich gimnastycznych i sportowych, zostających pod umiejętnem kierownictwem nauczycieli, obowiązują następujące przepisy hygieniczne:

1. Każdy zawodnik powinien przed rozpoczęciem trainingu być zbadanym przez doświadczonego ze sprawą zmian, mogących nastąpić w organizmie wskutek wysiłków cielesnych naukowo obznajomionego lekarza.

2. Nikomu nie wolno brać bez trainingu udziału w walkach zawodniczych. Czas dziennego ćwiczenia i ilość dni w tygodniu, w których ta zaprawa odbywać się ma, oznaczają: kierownik zakładu naukowego, do którego klub należy wraz z lekarzem zakładu i kierującym klubem nauczycielem. W berlińskich szkołach wyznacza się na to zwyczajnie najwyżej 3 dni w tygodniu. Wśród młodzieży oddającej się tej gimnastycznej czynności jest

dobrze znana zasada, że zawody bez trainingu nie przedstawiają żadnej wartości.

3. Kierownikiem tej zaprawy jest zawsze nauczyciel zakładowy, doskonale obznajomiony z fizyologicznem oddziaływaniem ćwiczeń cielesnych na cały organizm. Wskutek odpowiednich urządzeń, może on kontrolować wyniki zaprawy i ich korzystne lub szkodliwe oddziaływanie na organizmy oddającej się jej młodzieży. Czynności czysto techniczne jak: udzielanie wskazówek praktycznych, wskazywanie sposobów ułatwiających pracę itp. powierza się czasem zwykłym praktycznym nauczycielom, zawsze jednak pod nadzorem kierownika.

4. Rodzaj ćwiczenia dobiera się dla zawodnika z uwzględnieniem jego osobistych uzdolnień, stosownie do rozwoju jego organizmu. Granice wieku są ściśle przestrzegane.

Te ogólnikowo podane przepisy wskazują przedewszystkiem na to, że główny nacisk kładą niemieccy wychowawcy na przygotowanie się do walki zawodniczej, a nie na nią samą. Zawody same uważa się tylko za rodzaj kontroli, jak się przygotowanie ciała do pewnego wysiłku udało. Tym sposobem zdobyli Niemcy w szkołach berlińskich potężny czynnik służący zdrowej i pełnej sił młodzieży do rozwinięcia i utrwalenia naturalnych zasobów cielesnych. Widzimy dalej w tych przepisach mądrze zużytkowane wyniki doświadczeń fizyologicznych, które uczą, że nie codziennem ćwiczeniem dochodzi się do dużej siły mięśniowej. Udowodniono bowiem, że tylko te wysiłki wzmacniają mięsień, które go doprowadzają do pełnego zmęczenia; po takiem jednak zmęczeniu musi on mieć dwudniowy odpoczynek, aby wrócił nie tylko do pierwotnej, lecz przeciwnie do wzmożonej elastyczności i siły. Ten spoczynek zatem jest bezwarunkowo konieczny.

Nawiasowo dodać można, że mięśnie rozwijają się tylko do pewnej granicy, u każdego człowieka innej, i że ta najwyższa miara sił utrzymuje się tak długo, jak długo prawidłowe ćwiczenie trwa.

Jak fizyologiczna strona tej sprawy da się prawie ściśle unormować, tak psychologiczne czyli wychowawcze znaczenie zawodów podpada najrozmaitszym zarzutom, dotąd należycie nie odpartym. Przeciwnicy ich opierają się głównie na tem, co zawody wskutek swojej wadliwej organizacyi, nieuwagi kierowników, a często i wadliwego rozumienia tej sprawy, duży materyał do zarzutów same dały. A więc mają sprowadzać rozluźnienie dyscypliny szkolnej, tworzą ze zawodników zwłaszcza szczęśliwych w walkach, przy braku innych przymiotów szkolnych, bohaterów dnia, wadliwie rozwijają instynkt do walki, zbytecznie roznamiętniając walkę i t. p. Zarzuty te znajdują niezawodnie uzasadnienie w praktyce zawodów. Są to jednak wszystko zarzuty, które tak samo jak i fizyologiczne niebezpieczeństwa, przy zastosowaniu rozsądnej ostrożności usunąć się łatwo dadzą. A natomiast wychowawcza wartość zawodów jest tak wielka, że wychowawcom opłaci się zupełnie trud, jaki ponieść będą musieli, aby rzecz tę należycie zorganizować. Im prędzej to zrobią, tem łatwiej organizacya ta im przyjdzie, bo nie będą musieli zwalczać wpływów tych wszystkich czynników, które stojąc poza sferą urzędowych wychowawców, dzisiaj na ogół opornie lub obojętnie się do tego zagadnienia jeszcze odnoszących, czysto obywatelskie swe obowiązki mylnie pojmując, wnoszą w całą sprawę desorganizacyę.

Usiłowaniom doświadczalnej pedagogiki udało się wykazać, że walki zawodnicze mają dwa skutki psychiczne: wzmocnienie woli i ustalenie miary. Przy każdym bowiem postępie w ćwiczeniu objawiają się dwa momenty, moment intellektu i moment woli.

Intellekt (świadomość) bowiem wytwarza miarę, wskazuje jakość braków, które przezwyciężyć potrzeba, i kierunek i sposób, w jaki uzupełnienie to osiągnąć można. To jest treść zjawiska, jakie spotrzegamy, śledząc skutki ćwiczenia się. Objaw woli leży w energii i wytrwałości, z jaką ustalamy spostrzeżone następstwa ćwiczenia się i powiększamy je, przez dalsze ćwiczenie się.

Stwierdzenie tych dwóch zjawisk psychicznych ma wielkie znaczenie wychowawcze, wskazuje nam bowiem z jednej strony, że obudzenie się woli ma zasadnicze znaczenie w postępie duchowego i cielesnego doskonalenia się, z drugiej strony, że ta wola nie może być samem chceniem tylko, ale musi działać z użyciem stałej miary i bezprzestannej kontroli wyników.

Otóż te zdobycze badań psychologicznych wskazują jasno, że pojęcie miary jest w rozwoju psychicznym nieuniknionym czynnikiem, tworzy z walk zawodniczych stanowiących taką miarę świadomą, doniosły czynnik wychowawczy, który w wychowaniu narodowem pominięty być nie może. Jeżeli jednak doszliśmy do przekonania, jak wielkie znaczenie wychowawcze dla młodzieży zawody posiadają, to nie możemy obojętnie zachować się wobec tego, kto i jak je organizuje.

W starożytności, na którą się tak chętnie w rzeczach gimnastycznych powołujemy, zawody miały wtedy wielkie poważanie społeczne, kiedy dopuszczono do nich wzorowych obywateli, którzy zwycięstwami w nich przynosili chlubę współziomkom. Ale też w tym czasie i społeczeństwa starożytne stały na wysokim poziomie moralnym. Z chwilą obniżenia się tego poziomu, zapominano o zawodach, oddając pierwszeństwo przed niemi cyrkom i walkom gladyatorów.

Jasny z tego wniosek, kto z młodzieży szkolnej może być dopuszczony do walk zawodniczych. Każdy zrozumie, że to powinna być młodzież, która pod każdym względem zadaniom szkoły odpowiada, że to powinna być młodzież, która dąży do urzeczywistnienia ideałów, jako miary osobowości. Jeżeli zawody nie mają pobudzać młodzieży szkolnej do osiągnięcia ideałów, to nie mają żadnego wychowawczego znaczenia, a owszem są szkodliwe. Jeżeli zatem udział w zawodach brać będzie tylko wzorowa pod każdym względem młodzież szkolna, to przeciwko zawodom i zaprawie do nich nie tylko nikt nie będzie mógł podnieść żadnego zarzutu, ale owszem każdy je będzie musiał uznać za konieczną instytucyę szkolną, tak konieczną, jak koniecznem jest pielęgnowanie ideału w murach szkolnych.

Wynikają z tego jeszcze dalsze warunki, na jakich opierać się musi organizacya zawodów szkolnych.

O przypuszczeniu do walk zawodniczych i do przygotowywania się do nich stanowić ma nie tylko uzdolnienie cielesne, ale i zdanie tych, których obowiązkiem jest czuwać nad wartością moralną ucznia. Inaczej powiedziane organizacye gimnastyczne uczniowskie mogą się mieścić albo w obrębie zakładu wychowawczego pod kierownictwem umiejętnych a troskliwych nauczycieli, albo pod kierownictwem instytucyi, która da pełne zapewnienie zakładowi wychowawczemu, że wychowaniem cielesnem młodzieży szkolnej kierować będzie i umiejętnie i troskliwie.

Ostatecznym warunkiem walk zawodniczych musi być obowiązkowy udział wszystkiej młodzieży oddającejsię ćwiczeniom cielesnym i we wszystkich rodzajach uprawianych ćwiczeń, inaczej nie osiągnie się pełnego ich celu. Ci, co się im oddają, nie znajdą się na koniecznej wypadkowej, jaka powstaje ku ogólnemu pożytkowi narodowemu ze współzawodnictwa i współdziałania.

Kwestyę nagród, czy je dawać i w jakiej postaci, czy przeświadczenie, że zaprawa dała dobre wyniki, nie powinno być najwyższą nagrodą dla młodzieży szkolnej, zwłaszcza jeżeli je otoczy uznanie towarzyszy oparte nietylko o podziw dla zwycięzcy ale zyskane przymiotami

jego duszy, zostawiamy na uboczu jako szczegółowszą. Odpowiedź na nią znaleźć jednak można i w tych ogólnych uwagach.

Rozpatrzmy teraz wartość zawodów dla towarzystw.

## Zlot doraźny okręgu I. w Wadowicach.

Rynek Wadowicki przedstawiał w południe dnia 29. czerwca br. ciekawy i imponujący widok. Z uderzeniem godziny 12-tej wkroczyły tam z czterech różnych stron 4 hufce sokole, które rozkaz Wydziału okręgu I. powołał na Zlot doraźny.

A oto prolog tego punktualnego zejścia się przeprowadzonego z wojskową punktualnością. Na 3 dni naprzód wydano hasło zlotu i rozkaz: 4 drużyny ugrupowane według dzielnic dążą rano o świcie z różnych stron koleją na to, aby na milę od Wadowic (5—7 km.) wysiąść dla ostatecznego marszu koncentrycznego do punktu zbornego t. j. do Wadowic.

Do miejsca zatrzymania nadjeżdżają gońcy kolarscy z dalszym rozkazem i ćwiczeniami wolnemi, które dopiero teraz przerabia się i próbuje na pierwszej lepszej napotkanej łące czy pastwisku przydrożnem. Po próbie i przerobieniu musztry oddział zdąża marszem miarkowanym stosownie do odległości, do Wadowic. Przed oddziałem orkiestra (w grupie krakowskiej i kalwaryjsko-suskiej), na końcu podwody z pakunkami i lekarzem (w mundurze z opaską sanitaryusza). Oto całe przygotowania do Zlotu, który mimo to zgromadził przeszło 600 umundurowanych druhów, a więc więcej, niż ostatni doraźny Zlot w Suchej, lub zwykły okręgowy w Cieszynie. A trzeba widzieć to wrażenie, jakie wywiera przeciągająca przez okoliczne wsi karna drużyna maszerująca przy dźwiękach muzyki, do taktu trąbki lub bębna w ordynku wojskowym. Obserwowałem je tylko przy grupie krakowskiej, ale sądzę, że jest to lepsza agitacya sokola wśród włościan, jak jaka inna.

W rozkazach dano 10 minut czasu na ewentualne spóźnienie — a przecież mimo to 3 drużyny zeszły się niemal równocześnie a czwarta przyszła w 4 minuty po tamtych. Przybyłe hufce ustawiły się w wielki czworobok na rynku Wadowic wobec tłumu ciekawych miejscowych i przyjezdnych. Wśród Sokolstwa nie brakło też gości nawet z poza granicznych słupów.

A teraz raport złożony przez hufcowych naczelnikowi okręgu Rucińskiemu i prezesowi Turskiemu, przemowa wiceburmistrza miasta p. Dworzaka, witającego sokolstwo na czele reprezentacyi miejskiej i krótka, jędrna odpowiedź d. Turskiego. Moment wniesienia sztandaru i za chwilę cała drużyna w formacyi uroczystego pochodu zdąża na odległe o 25 min. drogi — boisko dla przerobienia próby. Boisko jak wymarzone. Miękka zielona murawa, równa jak do tańca niedaleko Skawy, a w głębi przecudna panorama gór z widniejącą w głębi przez mgłę Babią górą. Prowizoryczne trybuny, ławki, sztandary, a nad tem słońce rozlane dookoła, zapowiedź całodziennej pogody. Widok jednem słowem czarujący zarówno dla gimnastyka-Sokoła — jak i miłośnika piękna przyrody. Okolenie boiska proste i skromne, ławek tylko nieco za mało (jak się to okazało na popisie) no i brak pewnego niezbędnego urządzenia, które zastępują bujne krzaki nad Skawą. Następuje próba. Naczelnik Ruciński w momentach takich nie żałuje i nie lubi darować niczego — to też „wiara“ praży się na słońcu do $3^3/_4$ godziny popołudniu, dopóki wszystko nie idzie składnie jak należy. Dzielne zuchy! nie wszyscy potem dopadną obiadu — ale à la guerre comme à la guerre.

Wogóle kwestya zaprowiantowania kuleje. Wadowice nie bardzo się o to postarały — i to nam nasuwa myśl, że jednak tę kwestyę my musimy na przyszłość rozwiązać sami. Uczestnik zlotu jak żołnierz musi się zaopatrzyć po staropolsku w sztuciec (nóż, łyżkę i widelec) i pożywienie na cały dzień. Czy to będą konserwy czy beczułka bigosu przyrządzona staraniem całego zastępu, mniejsza o to. Musimy zabierać żywność z sobą, aby nie zależeć potem od przygodnych bufetów.

Dalsza uwaga. Próby generalne należałoby ograniczyć do minimum, pozostawiając je do przerobienia poszczególnym hufcom czy dzielnicom. Natomiast jakże wdzięcznem byłoby dać możność prowadzącym przerobienia musztry i obrotów z drugimi oddziałami, a to dla wprawy zarówno ćwiczących jak komendantów. Na to jednak wszystko musielibyśmy zloty urządzać wyłącznie dla siebie samych — a nie dla publiczności, co się niestety oddzielić nie da zarówno ze względu na agitacyę jak i na finansową stronę tych przedsięwzięć.

Wracam jednak do ćwiczeń i popisu. Zaczął się o 3 kwadranse później z powodu dłuższego intermezzo w Rynku i próby do lanc — w każdym jednak razie tylko po godzinnej przerwie dla ćwiczących i orkiestry— których wytrwałość bardzo podkreślić należy. Gdy zaś orkiestra nie dostawszy na czas obiadu nie mogła na czas zdążyć — musiano zmienić porządek popisu. Popis sam, który trwał bardzo składnie 2 godziny, dowiódł że w razie wyćwiczenia druhów po gniazdach — długie przygotowania są zbędne i stanowią tylko niepotrzebny, nużący balast. Rozpoczął go występ znanych i sympatycznych „piechurów“ (nazwę gniazda wskaże Redakcya) w liczbie 16 w piramidach 6-kowych dość trudnych i ładnych. Zastęp ten karnością i porządkiem już dawno zasłużył na pochwałę, choć niepotrzebnie może po wspólnych ćwiczeniach okręgu produkował następnie osobno swoje wolne w 22 ćwiczących. Równocześnie dzielnica Cieszyńska (w liczbie 28) przerabiała ćwiczenia laskami. Drugi punkt stanowiły zastępy. Na przyrządach ćwiczyły tylko 2 tj. na poręczach i skoki przez parkan (Kraków). Inne zastępy przerabiały bądź to piramidy (Podgórze—ładne i efektowne), bądź grę w piłkę, bądź obrazy wolne z chwytami (dzielnica Bocheńska). Wadowice wystawiły zastęp 45 ćwiczących w piramidkach trójkowych prostych a dobrze ułożonych. Oczywiście, że parkan jako nowość i piramidy Podgórskie budziły najwięcej może zaciekawienia.

Nastąpiły teraz ćwiczenia wolne wykonane przez 300 ćwiczących i wejście do nich ósemkami, tak zawsze miłe i imponujące. Wypadły one jak na doraźne wyuczenie imponująco zgodnie i zrobiły taki sam efekt jakby ich się uczono od miesiąca. Obrazów było 4 z obrotami, przysiadami i podporem leżącym — a przecież szły rytmicznie prócz drobnych usterek w obrazie 3 im niewidocznych dla niećwiczącego.

Po takim efekcie ćwiczenia wolne w grupie 22 piechurów — o których poprzednio wspominałem — były już zbyteczne, a wprowadzenie ich taktycznym i optycznym błędem. Po masie nie może tego samego lub podobnego robić drobna garść. Jest to jednak błąd, za który chętnie rozgrzeszamy naszych dzielnych gości, pozwalając sobie na słowo prawdy jedynie dlatego, że już ich uważamy za swoich.

Prawdziwą niespodzianką była dla nas następnie liczba kobiet, która w 88 ćwiczących wykonały wdzięcznie ćwiczenia laskami — a dla szerszej publiczności ćwiczenia druhów z N. Targu ciupagami w strojach zakopiańskich. 12 tu ich ustawionych w koło dało malowniczy obraz ruchów jakby wyjętych z tańca „zbójeckiego“. Moment ten więcej może etnograficzny i malowniczy niż gimnastyczny ściągnął huczne oklaski publiczności, która tak tłumnie zalegała miejsca, że brakło w końcu biletów na trybuny. Zakończyły popis ćwiczenia lancą stu umundurowanych druhów pełne jak zawsze rycerskiego animuszu i fantazyi i uznane nie od dziś (3 pierwsze obrazy), a sądząc z oklasków, pozostawiły głębokie wrażenie zarówno w sferach cywilnych jak i wojskowych publiczności z ławek, zarówno jak i tej bezpłatnej z sąsiedniego

wału, na której nam także niemało zależeć powinno. Zresztą niech o wrażeniu mówią Wadowice i dalszy rozwój Sokolstwa tamtejszego i w okolicy.

Po ćwiczeniach bezpośrednio cała drużyna niemal udała się na dworzec kolejowy, bo zbliżał się czas odjazdu. Została też jeszcze spora garść, aby wziąć udział w zabawie towarzyskiej i wieczornicy, jaka się odbyła w Sokole miejscowym.

Tyle co do samych wydarzeń. Oceniając cały ten zlot doraźny jako już drugi podobny eksperyment, przyznać trzeba, że wykazał to, o co nam chodziło, to jest sprawność i karność, wykazał istotną wartość drużyny, jej wytrzymałość mimo głodu (powiadzmy to szczerze) i całodziennej pracy, w którą wciągnięto wszystkich od młodzieńców do ludzi starych. Jeśli się weźmie pod uwagę sumę zmęczenia ludzi ujętych w karby dyscypliny od świtu do nocy, to podkreślić należy właśnie tę ochotę i wytrzymałość (dzięki której lekarz był tylko raz potrzebny w lżejszym wypadku zasłabnięcia). A takich ludzi właśnie potrzebujemy my Sokolstwo i takich potrzebuje naród — nie piecuchów i doktrynów.

Na zakończenie jeszcze jedna skromna uwaga pod adresem naszego stroju. Sympatyczny ten i za świętość przez niektórych uważany mundur (niechcę powiedzieć kostyum) ma jako część składową oprócz owych „pompierskich" butów (jakich już żadna armia w świecie nie używa) — sławną czapeczkę z piórkiem — rzekomo znamieniem naszej idei sokolej—ale bez daszka nad oczami. Miła ta czapeczka ma tę zaletę — jak twierdzą niektórzy — że się da „złożyć" — jak się n. p. tańczy na wieczornicach. Ależ na miły Bóg czy jej nie nosimy na to, aby z nią chodzić po salonach, ale żeby w niej ćwiczyć, iść w świat na deszcz i słońce, które potem praży niemiłosiernie, oślepia i powoduje udary słoneczne lub zapalenie skóry na niczem nie osłoniętych twarzach i głowach ludzkich. Żądajmy od ćwiczących wszystkiego, tylko nie tego, co jest szkodliwym nonsensem t. j. aby stali z gołą niemal głową na słońcu. Sądzę, że czapki pr-zy najmniej trzeba zmienić — bo inaczej potrzeba wyższa nad regulaminy zmieni je sama. (Trzeba przebywać często na słońcu i z odkrytą głową; będzie to według intencyi autora — Sokół nie piecuch — a usunie z pomiędzy nas tak dziś ważną kwestyę „daszka u czapki". *Red.*).

I jeszcze jedno zapytanie. Okręg rzeszowski przysłał sprawozdawcę — czy jednak Związek lub ktoś ze Lwowa nie interesuje się taką kwestyą jak Zloty doraźne, aby zobaczyć na miejscu „in anima vili" — to czego papierowe sprawozdanie dokładnie przedstawić nie może, bo jest papierowe.

*E. Kubelski.*

(Przewodnictwo wyznaczyło sprawozdawcę, który z powodu braku urlopu wyjechać nie mógł. *Red.*).

## Sprawy Związku sokolego.

**Przewodnictwo Związku.** XXXIII. posiedzenie d. 26. czerwca, Obecni: prezes Fiszer i dd. Barański, Biega, Czarnik, Czaykowski, Janikowski, Korytko, Osiadacz, Sigmund.

Przyjęto do wiadomości sprawozdanie d. Świątkiewicza o zawodach Okręgu V. odbytych dn. 13. czerwca i uchwalono wezwać go, ażeby na najbliższem posiedzeniu Grona związkowego przedstawił wyniki swoich spostrzeżeń, a zarazem wnioski szczegółowe tyczące się braków tych zawodów, tudzież podniesienia poziomu ogólnego sokolich ćwiczeń gimnastycznych. Przy tej sposobności uchwalono żądać od wszystkich sprawozdawców wniosków opartych na spostrzeżeniach poczynionych.

Zawody Okręgu III. odbędą się 4. lipca; sprawozdawcą będzie d. Kozłowski.

W sprawie protestu członków Sokoła w Radymnie przeciw uchwale Walnego zgromadzenia, że wolno mu zmieniać lub znosić każdą uchwałę Wydziału w sprawach do jego kompetencyi należących, poucza się druhów protestujących i d. prezesa gniazda, o obowiązkach przestrzegania interesów towarzystwa i ustawy o stowarzyszeniach, tudzież o prawie zawieszenia, względnie uznania za nieważną i niebyłą uchwały sprzeciwiającej się statutowi towarzystwa i ustawie o stowarzyszeniach.

Omówiono sprawę gwoździ pamiątkowych przy poświęceniach sztandarów z powodu utyskiwań, że niektóre gniazda wysuwają przy tej sposobności na pierwszy plan stronę materyalną i postanowiono sprawę tę podnieść na posiedzeniu Wydziału.

Wysłuchano sprawozdania d. Biegi o posiedzeniu zlotowej komisyi matki, odbytem w Krakowie dnia 20. czerwca i na wniosek tej Komisyi uchwalono wynagrodzenie od 1. września 1909 dla sekretarza jej, wynoszące 60 kor. miesięcznie.

Na Zlot doraźny Okręgu I. w Wadowicach wyjedzie, o ile uzyska urlop, d. Wolski.

XXXIV. posiedzenie: d. 6. lipca. Obecni: prezes Fiszer i dd. Barański, Korytko, Osiadacz, Wallek.

Ćwiczenia wolne i maczugami na zlot grunwaldzki polecono wydrukować i rozesłać Okręgom dla użytku kursów okręgowych.

Sprawę urządzenia kursu gier i zabaw dla uczestników towarzystw związkowych uchwalono poruczyć do wstępnego zbadania dd. Osiadaczowi i Wallkowi.

Wydziałowi powiatowemu w Jaśle wskazano 4 gniazda kresowe do obdzielenia preliminowaną na subwencye kwotą 100 koron.

Odłożenie zawodów Okręgu III. na wrzesień, przyjęto do wiadomości.

Na poświęcenie boiska w Dynowie i sztandaru w Pilznie uchwalono wysłać pismo.

Sprawozdanie d. Hamburgera ze Zlotu Okr. VI-go przydzielono d. Wallkowi do zreferowania; nadwyżkę kosztów wyjazdu uchwalono wypłacić, a zasadniczą sprawę przekroczenia tych kosztów poruszyć na Wydziale.

Księgarzowi Ebertowi w Krakowie uchwalono odpowiedzieć, że główny skład wydawnictw związkowych poruczono księgarni Gubrynowicza i Syna we Lwowie.

W sprawie kongresu pedagogicznego w d. 31. października i 1. listopada odpowiedziano przychylnie.

Związkowi chorwackiemu, któremu przesłano wszystkie wydawnictwa, uchwalono posłać także pieśni sokole polskie.

XXXV. posiedzenie: 13. lipca. Obecni: prezes Fiszer i dd. Barański, Czarnik, Czaykowski, Janikowski, Korytko, Osiadacz.

Termin Zjazdu delegatów Związku oznaczono na 10. października.

Kurs gier i zabaw dla naczelników Towarzystw związkowych, wobec kolizyi z tegorocznymi kursami okręgowymi, uchwalono urządzić w roku przyszłym własnemi siłami.

Przyjęto do Związku z policzeniem od 1. lipca 1909 nowe Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Chłopach (czł. 105) i w Bełzcu (czł. 60) i przydzielono do Okr. V.

Przyjęto do wiadomości pismo Wydziału krajowego o rozdzieleniu ryczałtu sejmowego 20.000 K za 1. 1908 i 1909 zgodnie z propozycyą Związku, z tą jedynie różnicą, że Sokół w Kołomyi zamiast po 300 K otrzymał po 250 K, a Sokół w Brzesku zamiast po 50 K otrzymał po 100 K.

Pismo „pseudonima" (widocznie chorego) w sprawie reformy sokolstwa (n. p. strój sokoli miałby mieć krój ubrania służby szpitalnej) i pismo H. S. O. jako generalizujące wady tu i ówdzie spostrzeżone, uchwalono złożyć do archiwum.

Pismo do d. prezesa w Tłumaczu o dozwoleniu używania strojów sokolich płóciennych bez zmiany kroju i barwy przyjęto do wiadomości.

Tak samo pismo do Wydziału Sokoła w Skolem w sprawie udziału w uroczystości poświęcenia kamienia węgielnego pod sokolnię w d. 18. lipca.

Przyjęto do wiadomości doniesienie, że nadzw. Zjazd delegatów Okręgu VI. po myśli §. 21. stat. Zw. wybrał na 3 lata jako przedstawiciela swego w Wydziale Związku d. Józefa Rajmunda Schmidta, a jako zastępcę jego d. Antoniego Domaradzkiego.

XXXVI. posiedzenie: d. 20. lipca. Obecni: prezes Fiszer i dd.: Czarnik, Czaykowski, Janikowski, Korytko, Wallek.

Prezes w Bielsku otrzymał żądaną odpowiedź w spr. przyrządów, ks. Łania w Mrowli statut i informacye tyczące się założenia towarzystwa sokolego.

Sokołowi w Gwoźdźcu uchwalono udzielić zwłoki na zapłacenie zaległych wkładek do jesieni.

Sokołowi w Kleparowie doradzono odłożenie na rok przyszły uroczystość poświęcenia sztandaru zapowiedzianej na 8. września.

Uchwalono wezwać grono związkowe do wyrażenia swej opinii co do żywotnej kwestyi ułatwienia kontaktu naczelników okręgewych nie będących zarazem naczelnikami gniazda centralnego tak z gniazdem samem, jak z jego gronem nauczycielskiem.

W sprawie zamierzonego przez d. Rucińskiego zwołania dd. Naczelników okręgowych w czasie wakacyjnym w celu przerobienia ćwiczeń zlotowych, uchwalono odnieść się do Komisyi-matki z uwagą, że byłoby najwłaściwszem zwołanie z początkiem września posiedzenia grona związkowego na 2 dni i przerobienia przy tej sposobności ćwiczeń zlotowych.

Chorwackiemu Związkowi sokolemu odpowiedziano, że Zlot nasz odbędzie się w przyszłym roku w pierwszych dniach lipca i że cieszymy się z zapowiedzi przybycia druhów chorwackich na ten Zlot.

D. Czarnikowi poruczono przygotowanie wniosku co do wysełania naszych nauczycieli za granicą na studya zawodowe.

Przyjęto do wiadomości doniesienie Sokoła w Rymanowie o zamierzonem poświęceniu sztandaru w dniu 1. sierpnia.

Sokołowi w Przeworsku uchwalono odpowiedzieć, że jeżeli zapłaci zaraz zaległą wkładkę za lata 1906 i 1907, przedłoży się Wydziałowi wniosek na reasumcyę uchwały co do wykreślenia jego ze Związku.

Upoważniono dd. Fiszera i Wallka do omówienia i wypłacenia d. Urbankowi wynagrodzenia, względnie zaliczki za ułożenie muzyki do pochodu i ćwiczeń zlotowych.

## Poświęcenie gmachu i sztandaru Sokoła II. we Lwowie.

„Sokół II.“ na przedmieściu Grodeckiem we Lwowie święcił wielką uroczystość poświęcenia własnego gmachu i sztandaru 6. czerwca b. r. Gniazdo to, jedno z najmłodszych, potrafiło dzięki energii wydziału, pod przewodnictwem druha prezesa Jana Soleskiego a poświęceniu i ofiarności członków i obywateli dzielnicy II. po 6 latach istnienia postawić własny gmach czynszowy, tuż obok dawnego cmentarza Gródeckiego z piękną salą gimnastyczną, mieszczącą się w osobnym budynku, gdzie setki druhów hartuje siły i krzepi ducha. Gmach sokoli, to duma przedmieścia Gródeckiego, to nie dziw, że poświęcenie gniazda i chrzest sztandaru poruszył dzielnicę całą, odświętny nastrój zapanował na Gródeckiem, każdy chciał wziąść udział w uroczystości sokolej. Już od wczesnego ranka panował tam ruch niezwykły. I aczkolwiek po ulewnym deszczu niebo zasnute chmurami nie wróżyło pogody, nie tracono ochoty; część druhów udała się na dworzec, aby powitać gości, inni kończyli ozdobę domu, lub krzątali się koło urządzenia ołtarza na boisku. Goście nie zawiedli. Na dworcu głównym jawiło się kilkudziesięciu druhów z różnych stron kraju. Równocześnie w gmachu „Sokoła-Macierzy“ gromadziły się szeregi druhów gniazd lwowskich. O godz. 9·30 wyszły z „Macierzy“ i Sokoła II. dwa pochody Sokołów i członków innych stowarzyszeń z orkiestrą kolejową i kapelą narodową na czele, udając się na obszerny plac obok kościoła św. Elżbiety, gdzie miała odbyć się msza polowa. Niedługo trybuny zaczęły się wypełniać. Przybyli między innymi marszałek krajowy Badeni, prezydenci: Tchorznicki i Prokopowicz, wiceprezydent m. d. Epler z licznem gronem radnych, profesorowie Wszechnicy i Politechniki, rabin Dr. Caro, posłowie Jahl i Cielecki, z kolei państwowej Guttmann i Gettinger, inspektor Jasiński i wiele pań. Za trybunami zajęły miejsca szeregi sokolstwa, rozmaite stowarzyszenia ze sztandarami, uczniowie IV. gimnazyum z dyrektorem Jamrógiewiczem i tysiące publiczności. O godz. 10-tej odprawił mszę św. ks. biskup Bandurski.

Po mszy św. ks. biskup poświęcił sztandar, poczem wyszedłszy na ustawioną obok ołtarza mównicę, wygłosił podniosłe kazanie. Następnie przemówił prezes Związku sokolego dr. Fiszer kończąc tymi słowy: „A ty, kochana drużyno sokola, drobna cząstka wielkich dziś zastępów przedniej straży odrodzenia narodowego, stój wiernie przy sztandarze swym i hasłach waszych, pogłębiaj ją w sobie, świeć przykładem, zdobywaj serca, bądź w swoim zakresie pomnożycielką sokolstwa.

I ufaj. Ufaj, bo ze sztandaru twego wyciąga ku tobie łaskawe dłonie Królowa Korony Polskiej i błogosławi tobie i nam wszystkim. Żywi jesteśmy, nie traćmy nadziei!“

Prezes „Sokoła II.“ druh Soleski, wziąwszy w ręce sztandar, oddał go chorążemu druhowi Kalkusowi, który złożył uroczyste ślubowanie.

Przebrzmiały słowa przysięgi a nad głowami obecnych rozwinął się nowy sztandar sokoli. Znak sokoła gotowego do lotu z jednej, obraz Królowej Korony Polskiej z drugiej strony, na szarfach napisy „w jedności siła“ i wezwanie do Matki Boskiej; sztandar wykonała pracownia p. Bronisławy Pollo.

Następnie druh Kruczkowski wygłosił wiersz okolicznościowy p. t. „Sztandar i przysięga“ druha Antoniego Popławskiego.

Wyrównały się szeregi sokole, odezwała się komenda „czapki w lot“, sokolstwo złożyło hołd nowemu sztandarowi, a chór odśpiewał kantatę, poczem zaczęto wbijać gwoździe. Pierwszy gwóźdź wbił ks. biskup Bandurski, następnie marszałek Badeni, dygnitarze, ojcowie chrzestni i delegaci. Imieniem kółek rolniczych przemówił poseł Artur Zaręba Cielecki.

Ostatni z gości przemówił druh Wejdelek delegat „Sokoła“ czerniowieckiego. „Imieniem kresowych druhów z Czerniowiec — mówił — składam bratniemu gniazdu życzenia najpomyślniejszego rozwoju — niechaj ten sztandar sokoli wywalczy wam uznanie, zapał i gorące poparcie całego społeczeństwa polskiego. Wychowajcie całe pokolenia dzielnych i zdrowych obywateli, u których równomiernie podzieli się zdrowie duszy i ciała. Niechaj wasz Sokół, ten ptak słońca i swobody, wysoko wzbiwszy się w przestwory, zawiedzie Was do wytkniętego celu.“ W końcu druh Wejdelek zaprosił „Sokół II.“ do Czerniowiec na uroczystość poświęcenia boiska.

Prezes Soleski podziękował obecnym za współudział w uroczystości, złożył podziękę II. dzielnicy za ofiarność i starania około wzniesienia gniazda i przemówienie swe zakończył życzeniami: „Oby ten sztandar poprowadził zastępy sokole do zwycięskiego boju o niepodległość Ojczyzny“.

Poświęcenia sokolni i całego gmachu dokonał ks. biskup Bandurski. Podczas uroczystości śpiewał chór sokoli.

Po poświęceniu, sali drużyny sokole oddały hołd sztandarowi i na tem zakończyły się uroczystości przedpołudniowe. Goście rozjechali się do domów.

Po południu odbyła się na boisku, przy Leona Sapiehy zabawa z ćwiczeniami członków Sokoła II., wieczorem zaś raut w nowej sali.

## Sport między dzikimi.

Pan Tadeusz Smolikowski, egiptolog, przebywający stale w Kairze, opowiadał niedawno w „Słowie polskiem" o wizycie, jaką mu złożył w Kairze młody podróżnik polski dr. Jan Czekanowski, biorący udział w wyprawie do środkowej Afryki, przedsięwziętej przez Adolfa Fryderyka księcia meklembursko-szweryńskiego. O wynikach naukowych tej wyprawy wyjdą niezawodnie poważne prace. Już teraz jednak pojawiają się w pismach niemieckich różne drobne szczegóły ogłaszane przez uczestników wyprawy. Towarzyszący księciu oficer v. Wiese ogłosił w jednem z pism opis plemienia afrykańskiego, którego wyćwika cielesna zainteresować musi każdego, kto się zajmuje temi sprawami. Opis ten przytaczamy tu w całości.

Wyprawa weszła do królestwa Ruanda, położonego na samym prawie równiku koło jeziora Victoria, które etnograficznie przedstawia bardzo ciekawy zakątek ziemi. Ruandę zamieszkuje plemię Wahutos zawojowane jednak zupełnie przez najezdcze plemię pochodzenia hamickiego Watusis. Oba te plemiona liczą razem około 5 milionów ludzi, na czele których stoi król, nieograniczony władca życia i mienia swoich poddanych. Dwór jego, przyboczną gwardyę, rodzaj korpusu paziowskiego czy podchorążych, najbliższych doradców i wykonawców jego woli i rozkazów stanowią właśnie książęta i ich synowie z rodu Watusis. Każdy posterunek władzy zajmują członkowie tego pokolenia. Rezydencya królewska znajduje się w Niansa, gdzie król Msinga otoczony synami swoich zaufanych posyłanymi na dwór na naukę rządzenia i w celu ogłady obyczai, prowadzi żywot wcale wesoły, oddając się przez znaczną ilość czasu wolnego od zajęć państwowych ulubionym rozrywkom sportowym.

Temi właśnie zabawami, które przedstawił odwiedzającemu go księciu niemieckiemu czarny król murzyński, zaimponowali ci dzicy niezmiernie. A było czem.

Watusis są dużego wzrostu. Przeciętna wysokość mężczyzny wynosi 2 mtr. tj. tyle, ile u nas zdarza się wyjątkowo. A znajdują się tam ludzie co mierzą i 2 m. 25 cm. Mimo jednak tej wysokości budowa ich ma mieć przedziwnie kształtną smukłość i proporcyonalność. Ostro rzeźbione profile i śmiało zagięte orle nosy wskazują odrazu, że to nie murzyni. Nic też dziwnego, że ich zaprawa cielesna, użyjmy dzisiejszego wyrażenia, trening sportowy, przy takiej kształtności budowy ciała może się poszczycić nadzwyczajnymi wynikami. Już taniec wojenny, będący konceptem częścią króla, częścią jednego z młodych wojowników, zadziwił podróżników zręcznością, poczuciem taktu, ruchliwością a nawet elegancyą.

Jednak skok w wyż wywołał zdumienie. Na dwóch gałęziach widełkowato zakończonych rozpięto sznur na końcach obciążony; kilka kroków przed sznurem znajdowało się na stopę wysokie, opuszczone zatem stwardniałe mrowisko, które służyło za odskocznię. Rozpoczęły się skoki. Brano krótki ale bardzo energiczny rozpęd i skakano całkiem po europejsku, stopniując wysokość przeszkody. Jednak wysokości, jakie z lekkością liczni ludzie przesadzali, już nie są europejskie. U nas uważa się skok bez rozbiegu na $1^1/_2$ metra za wielki. Tak zwany rekord światowy wynosi 1·65 cm, z rozbiegiem 1·97 cm. Dla tych dzikich skok z rozbiegiem na 250 cm. był wysokością, którą najlepsi łatwo przesadzali. Bez rozbiegu przeskakiwali przez głowy całej grupy podróżników złożonej z 6 osób. Nawet młodzi chłopcy skakali z lekkością do 200 cm.

Popisywali się dalej w biegu na szybkość i na wytrwałość. Podróżnicy jednak, jakkolwiek skoki uwiecznili na zwykłych płytach fotograficznych i kinematograficznych, nie przygotowani na takie widowisko sportowe chyżości zmierzyć nie mogli czy zaniedbali.

Za to dają szczegóły o strzelaniu z łuku i o rzutach oszczepem. Łuku, jakim się tam posługują, nie mogli europejczycy nawet naciągnąć, a cóż mówić o celnem wypuszczeniu strzały. Watusis przyzwyczajeni od wczesnej młodości naciągali cięciwy o długości około 120 cm z wielką łatwością i rzadko chybiali o 100 m. oddalony pień drzewa. Krótkie, bo 130 cm. nie przenoszące a grubości palca włócznie rzucali z taką siłą, że często wskutek drgań silnych w locie pękały; osiągały nierzadko odległość 300 metrów.

Te zadziwiające wyniki osiągają ci dzicy wojownicy nietylko dzięki naturalnym przymiotom ciała, ale stałemi i umiejętnie przez zwierzchnika kierowanemi ćwiczeniami.

## Kronika sokola.

***Przy zlotach i wycieczkach, festynach i zabawach, na wieczornicach i obchodach sokolich — wszędzie i zawsze pamiętajmy o Kościuszkowskim funduszu sokolim, przeznaczonym na popieranie gniazd kresowych i włościańskich.***

**Brzesko.** Życie Sokoła tutejszego zaczyna bić coraz to żywszem tętnem, z czego korzystając pospieszam podzielić się tą wiadomością z ogółem druhów i dać dowód, że gniazdo nasze nie pozostaje w pracy sokolej po za innymi.

W bieżącym roku odbyło gniazdo tutejsze aż dwa walne zgromadzenia, a to pierwsze w dniu 14. marca, na którem dokonano wyboru zarządu towarzystwa na jeden rok. Na tem również zgromadzeniu uchwalono nowy statut według brzmienia wzorowego statutu związkowego, a gdy stał się ważnym, zwołano ponowne walne Zgromadzenie w dniu 9. maja i dokonano wybór nowego zarządu na przeciąg 3-letni. W walnem zgromadzeniu wzięło udział 96 drugów, z tych 89 z prawem głosowania, co na ogólną ilość 143 druhów było ilością wprost imponującą. Prezesem wybrano d. Juliusza Salwacha.

Nowy wydział zabrał się z energią do pracy, aby obudzić uspione życie w gnieździe.

Obchodziliśmy dalej wspólne święcone, uroczystość 3. Maja, w której wzięli udział okoliczni włościanie a w kwietniu wręczyliśmy we Lwowie dyplom członka honorowego zasłużonemu naszemu byłemu prezesowi Szymonowi Bernadzikowskiemu.

W najbliższym czasie urządza Wydział — celem pomnożenia funduszów towarzystwa — festyn, również przystąpi w tym czasie do założenia własnej strzelnicy.

Na ostatniem posiedzeniu Wydziału wybrano komisyę mundurową, mającą na celu dostarczenie druhom na możliwie przystępnych warunkach strojów sokolich, abyśmy na przyszłorocznym zlocie „Grunwaldzkim" w pokaźnej mogli wystąpić liczbie. Również uchwalono na ostatniem posiedzeniu Wydziału poczynienie pewnych adaptacyi w budynku, bez których życie towarzyskie nie może się należycie rozwijać.

Do należytego spełnienia jednak naszych zadań potrzeba nam solidarnego i wydatnego poparcia ze strony miejscowego społeczeństwa, zwracamy się więc doń z go-

rącym apelem, aby pamiętało, że Sokół to jedna z pierwszorzędnych instytucyi narodowych, która na stałą opiekę zasługuje.

**Buczacz.** „Wiadomości sokole“ z czerwca. Między 6. a 15. czerwca odbędzie się festyn sokoli w Monasterzyskach. — Wydział tamtejszego gniazda zaprasza najserdeczniej nasze Gniazdo do udziału. — Pożądani są druhowie w strojach uroczystych, szczególniej ćwiczący lancami.—Uwzględniając chętną zawsze gotowość i uprzejmość Druhów monasterzyskich, Wydział gorąco zachęca do jak najliczniejszego udziału. — Data festynu i t. p. później.

W maju ćwiczenia się nie podniosły. — Przyszły już ćwiczenia wolne na zlot Grunwaldzki i już się rozpoczęła nauka. — Obrazy ćwiczeń mają godła i przerabiają się podług znanych pieśni i tak: Obraz I.: „W takt mazurka“ (Witaj majowa jutrzenko). Obraz II.: „Rzut kamieniem“ (Ospały i gnuśny). Obr. III.: „Na swojską nutę“ (Jeszcze jeden mazur). Obr. IV.: „Łucznik“ (Nasz Chłopicki wojak). Obraz V.: „Za orzydle“ (Bije Kuba).

W funduszu zlotowym przybyło w maju ze składek 3 K 60 g., 10 procent czystego dochodu z uroczystości 3. Maja 10 kor. 84 gr. Ogólna suma z końcem maja 117 K 71 gr.

Druhów posiadających strój sokoli uprasza się, by się wpisali w kwestyonaryuszu, który z listą się obnosi. Tamże wpisy do §. I., II. i X.

Za właściwą jęz. polskiemu i dawną nazwą „drużka“ na oznaczenie członka „Sokoła“ niewiasty, a przeciw nazwie „druhini“ jako rażącej nowością i sztucznością, przemawia „odpowiedź“ w Słowie pol. Nr. 241 z 25. maja br. pióra znakomitego polonisty.

Nauka jazdy w oddziale kolarskim rozpocznie się po 15. czerwca. Zgłoszeni będą zawiadomieni. — Wycieczka wspólna na festyn Sokoli do Monasterzysk, odbędzie się, jeżeli się zgłosi 5 kolarzy wzgl. kolarek, ile możności w strojach sokolich. — Zgłoszenia w kwestyonaryuszu — Godzinę i punkt zborny ogłosi się w drogueryi A. Prusaka.

**Tarnobrzeg.** Wydajemy tu za przykładem Buczacza „Wici sokole“, chcąc przez to zainteresować druhów sprawami towarzystwa i odeprzeć zarzut niektórych, że nie wiedzą, co się dzieje w Sokole. Czerwcowy nr. tych wici zawiera po przypomnieniu zarządzeń Związku ogłoszonych w „Przewodniku“ następujące szczegóły z naszego życia.

Na zwyczajnem posiedzeniu Wydziału odbytem dnia 5. maja b. r. uchwalono zakupić skrypt dłużny na budowę sokolni w Winnikach za 10 K, tudzież gwoździe do sztandaru „Sokoła“ III. we Lwowie i „Sokoła“ w Uhnowie po 5 K. Nadto uchwalono zawiązać z członków Sokoła orkiestrę na rznietych instrumentach. Na nadzwyczajnem posiedzeniu odbytem dnia 18. maja 1909 uchwalono urządzić w czerwcu wieczorek gimnastyczny przy współudziale chóru i muzyki sokolej. Wydelegowano też trzech druhów do wzięcia udziału w uroczystym obchodzie setnej rocznicy urodzin J. Słowackiego w Rzeszowie.

Przyjęto do Sokoła od 1. maja b. r.: Bronisławę Bielewiczową, Romanę Wdówkową, Feliksa Myszkowskiego, Franciszka Rybczyńskiego, Bogumiłę Praźniewską i Jacentego Kozła. Zgłosił wystąpienie wskutek przesiedlenia Tomasz Sablik.

Nauka gimnastyki dla druhów odbywa się od godz. 8—9 wieczorem we środy i piątki, a dla drużek we wtorki od 8—9 i w piątki od 7—8 wiecz. Ze względu na zbliżający się termin zawodów w Łańcucie wzywa się wszystkich ćwiczących do regularnego uczęszczania na naukę gimnastyki! — Ćwiczenia dzielnicowe za maj odbyły się w Dębicy, — wzięli w nich udział Naczelnik dh. J. Wojnas i delegowany dh. St. Mróz.

Z końcem 1908 r. wynosił fundusz zlotowy im. E. Swobody 72 K. Od 1. stycznia do końca maja b. r. zebrano 45 K 17 gr., wynosi więc obecnie ten fundusz 117 K 17 gr. Uprasza się wszystkich Członków o składanie na ten cel przy każdej sposobności nawet najdrobniejszych datków.

W dniu 24. maja b. r. zwołał Zarząd Oddziału kolarzy Członków celem dokonania wyboru nowego Zarządu i ułożenia programu wycieczek kolarskich. Uchwały dotyczące wyboru i regulaminu oraz program wycieczek będą podane do wiadomości w następnych „Wiciach“.

Na zaproszenie „Sokoła“ w Rozwadowie wystąpił chór sokoli w liczbie 16 członków na wieczorze urządzonym przez tamtejsze gniazdo ku uczczeniu 118-letniej rocznicy Konstytucyi 3. Maja.

Próby śpiewu odbywać się będą każdej soboty od godz. 8 do 9 wieczorem.

Na dniu 16 b. m. urządziło Kółko amatorów ku uczczeniu 118 rocznicy nadania Konstytucyi przedstawienie amatorskie, na którem odegrano dramat historyczny w 5 aktach Bolesławity: „Trzeci Maja“.

Sztuka ta, będąc wyrazem zapatrywań politycznych wszystkich stanów w czasie ogłoszenia konstytucyi, dała słuchaczom sposobność należytego ocenienia zdobyczy i korzyści, jakie nam zgotował ów wiekopomny akt. Gra amatorów podnieciła uczucia narodowe licznie zebranej publiczności tak, iż sama zaintonowała na sali hymn „Boże coś Polskę“ i odśpiewała go wraz z amatorami na scenie przy podniesionej kurtynie.

Książki do czytania można wypożyczać każdej soboty pomiędzy godziną 8 a 9 wieczór.

**Wiedeń.** Od byłych uczniów gimnazyum św. Jacka w Krakowie, którzy dnia 6. czerwca br. obchodzili uroczyście 25-ciolecie ukończenia nauki w tym zakładzie, otrzymaliśmy 32 koron w darze. Dar ten nabierze tem większego znaczenia, jeżeli się zważy trudności, jakie mamy do zwalczenia, aby wogóle się utrzymać. A utrzymanie samo dziś nam wystarczyć nie może; musimy się rozwijać, zataczać coraz szersze kręgi, jeżeli chcemy skutecznie odpierać napór naszych wrogów. Zacnym tym druhom, którzy dali piękny przykład łączenia przyjemnych obchodów z pożytecznymi celami, pozwalamy sobie na tej drodze złożyć serdeczne podziękowanie. Czołem! Wydział polskiego Sokoła w Wiedniu.“

Konstytucyę 3. Maja obchodziliśmy w b. r. podwójnie: 1. maja wieczornicą, zaś 9. maja wieczorkiem urządzonym wspólnie z tutejszą Szkołą Ludową, Strzechą, Lutnią i Ogniskiem. Obydwoje zagajał prezes Sokoła, poseł Jan Zamorski gorącą przemową o Konstytucyi, a oprócz tejże składały się na program ich śpiew solowy druha Jana Zięby, gra na fortepianie p. Konrada Neugera, na skrzypcach i fortepianie pp. prof. Tybergów, chór Lutni, deklamacya druha dra J. Haraschina. Tak wieczornica jak i wieczorek wypadły dobrze. Koło polskie zjawiło się na wieczorku w pokaźnej liczbie, wieczornicę zaszczycił swą obecnością prezes Koła polskiego prof. Głąbiński w towarzystwie posła Galla.

Dnia 20/6 odbyliśmy wspólnie z tow. „Gwiazda“ oraz z Lutnią wycieczkę w okolicę Wiednia, która niezupełnie urzeczywistniła nasze oczekiwania, dała jednak uczestnikom przyjemność, jaką dają biegi, skoki, gra w piłkę i inne gry towarzyskie na wolnem powietrzu.

## Święto Polonii bukowińskiej.

Dzień 4. lipca zapisał się w dziejach Polonii bukowińskiej jako chlubny objaw łączności i samowiedzy narodowej zamieszkałych na Bukowinie Polaków i jako zadatek lepszej przyszłości.

Spotkaliśmy się z uznaniem łączności i kulturalności naszej, wypowiedzianem publicznie przez burmistrza miasta Czerniowiec br. Fürtha, a taktowne i przychylne traktowanie nas przez ludność miejscową ruską, rumuń

ską i niemiecką i przez władze miejscowe dostosowywało się do wrażenia, jakie wystąpienie nasze wywarło na wszystkich mieszkańcach stolicy Bukowiny.

Sposobność ku temu dało otwarcie i poświęcenie boiska sokolego, nabytego od gminy czerniowieckiej a położonego obok pięknego ogrodu miejskiego.

Naturalną piękość tego boiska spotęgowano śliczną dekoracyą, wzniesieniem kilku ozdobnych bram i trybun dla zaproszonych gości. Piękny namiot z ołtarzem tonącym w zieleni i kwiatach dopełnił całości.

Przed ołtarzem tym w asystencyi duchowieństwa odprawił mszę polową ks. arcybiskup Teodorowicz wobec przedstawicieli rządu, kraju i gminy, miejscowych władz duchownych i świeckich, delegatów Koła polskiego w Wiedniu, delegatów gminy lwowskiej, miejscowego i z licznych gniazd przybyłego sokolstwa polskiego, stowarzyszeń polskich miejscowych i zamiejscowych, ludu polskiego przybyłego z gmin polskich na Bukowinie i tysięcy mieszkańców Czerniowiec. Po mszy przemówił złotousty ks. arcypasterz do sokolstwa, którego pracę na kresach porównał z obroną Częstochowy i do tłumnie z dalekich stron przybyłego ludu, który wezwał, aby jak chaty przed pożogą bronił wiary swych ojców i mowy ojczystej.

Po nim przemówił burmistrz miasta br. Fürth, wiceprezydent miasta Lwowa d. Epler, reprezentant Koła polskiego poseł Dr. Tomaszewski, wiceprezes Związku sokolego i prezes Sokoła krakowskiego d. Turski, prezes „Czytelni polskiej" Dr. Stan. Kwiatkowski i prezes Sokała miejscowego d. Mokrański.

Nastrój wywołany temi przemówieniami streścił się w hymnie „Boże, coś Polskę" odśpiewanym przez tłum olbrzymi w czasie ceremoniału poświęcenia pięknego kawałka ziemi sokolej.

Nastąpił pochód imponujący rozmiarami i barwnością, tudzież tysiącami publiczności zalegającej ulice, okna i balkony. Na czele pochodu szła Harmonia stanisławowska, za nią przedstawicielstwo Związku sokolego ze sztandarem, Sokół-Macierz, Sokół II., Sokół III., Sokół IV. ze Lwowa, za nimi kilka plutonów Okręgu VII. a za nimi „Ognisko", Straż ochotnicza ogniowa, „Spólność", „Gwiazda" i „Skała" lwowska, „Gwiazda" czerniowiecka i stanisławowska, za niemi zaś jak okiem sięgnąć, długie szeregi ludu polskiego, mężczyzn i kobiet z tablicami mieszczącemi nazwy czytelń Tow. Szkoły ludowej. Pochód kroczy ulicą Siedmiogrodzką, Ratuszową, Rynkiem, ul. Pańską, przed Domem polskim defiluje oddając hołd zebranej tam starszyźnie, poczem rozwiązuje się w ogrodzie strzeleckim.

Po wspólnym obiedzie popis sokoli na boisku. Trybuny przepełnione, wszystkie wolne miejsca zajęte. Widzów tysiące. Do ćwiczeń wolnych pod komendą druha Świątkiewicza staje 180, do maczug 58, do ćwiczeń lancami 89 druhów. Wyniki znakomite. Oklaski huczne. Deszcz kwiatów. Rozentuzyazmowani druhowie porywają na barki dd. Mokrańskiego i Świątkiewicza, tworzą nad nimi baldachim z lanc i niosą ich naokoło boiska. Lud wiejski intonuje „Jeszcze Polska nie zginęła" publiczność pochwytuje melodyę i z tysięcy piersi płynie ku niebu pieśń nadziei, poczem pada lud na kolana i śpiewa „Boga Rodzico". Scena ta piękna i podniosła była ilustracyą do słów arcypasterza, który w przemówieniu swem zaznaczył, że „nie wiedzieć, gdzie kończą się modły, a gdzie poczynają się ćwiczenia ciała, a całość składa się na podniosłe, wszystkim niezapomniane święto narodowe".

Zakończył to święto raut w salach i w ogrodzie Domu polskiego. Otworzyły się serca ludu, posypały się mowy, okrzyki i owacye.

Niechże ta idea sokola, która święciła wielki tryumf, nie spocznie na jego laurach, ale stanie się budzicielką i pomnożycielką polskości na kresach...

## Sokolnia w Skolem.

Przed czterema laty zawiązało się w Skolem towarzystwo sokole. W łonie samego towarzystwa nie było potrzebnej wiary, że ono może i musi być żywotne. W pierwszej chwili, prawie w samym dniu ukonstytuowania się towarzystwa, pojawił się artykuł dziennikarski noszący złowróżbny napis „urodziny i pogrzeb Sokoła", a będący wyrazem tak częstego u Polaków podrażnienia zawiedzionej ambicyi.

Na szczęście, nie było „pogrzebu", przeciwnie w dniu 18. lipca był publiczny dowód, że towarzystwo żyje, rozwija się i jest bardzo poważnym posterunkiem sokolim i że przy dobrej woli, wytrwałości i zrozumieniu obowiązku służby patryotycznej dla wszelakiej pracy narodowej w każdym zakątku ziemi naszej znajdzie się dość warunków i miejsca.

W dniu powyższym na pięknem boisku sokolem położonem w pobliżu dworca kolejowego i przy głównej ulicy miasteczka odbyło się uroczyste poświęcenie kamienia węgielnego sokolni budującej się w czwartym roku istnienia towarzystwa.

W uroczystości tej uczestniczyły liczne zastępy ludności miejscowej i letników, tudzież sokolstwo skolskie, stryjskie, żydaczowskie, dolińskie, drohowyzkie i lwowskie z prezesem Okręgu V. na czele.

Przed mszą polową odprawioną przez proboszcza stryjskiego ks. Cisłę, powitał zgromadzonych prezes gniazda miejscowego d. Madeyski, a przedstawiwszy w krótkich słowach historyę budowy polecił opiekę nad nią Królowej Korony polskiej. Po mszy przemówił gorąco znany kaznodzieja ks. Dziędzielewicz, a po nim prezes Związku sokolego d. Fiszer i prezes miejscowego Koła Tow. Szkoły ludowej d. Jan Metzger.

Poczem odbyło się podpisanie aktu fundacyjnego połączone ze składaniem datków (właściciele skolszczyzny br. Groedlowie złożyli 5000 K) i poświęcenie kamienia węgielnego.

Zakończył uroczystość pochód przez miasto przy dźwiękach kapeli ze Lwowa.

Po południu odbył się festyn na „Dąbrowie" z ćwiczeniami wolnemi i lancami.

Niechże ta sokolnia nowa będzie i nie przestanie być jednym z warstatów pracy narodowej, w którym na tle miłości Ojczyzny wytwarzać się mają w bratniem zjednoczeniu silne ramiona i dzielne charaktery!

## Zlot okręgu VI. w Trembowli
### w d. 27. czerwca 1909.

Przed dwoma laty (9. czerwca 1907) odbył się Zlot okręgu VI. w Złoczowie. Opis tego Zlotu, umieszczony w nr. 9. „Przew. gimn." z r. 1907 był bardzo zwięzły i nie zawierał tych dat, które w takim opisie gwoli stwierdzeniu faktu i wskazówek na przyszłość znajdować się powinny.

Opisanie zlotu odbytego w Trembowli w d. 27. czerwca b. r. przypadło druhowi, który nie był jego uczestnikiem i musi polegać na datach przedstawionych przez delegata Wydziału Związku dh. Czaykowskiego i sprawozdawcę technicznego dh. Hamburgera.

Obydwaj ci sprawozdawcy stwierdzają zgodnie, że ogólne wrażenie było dobre, a karność uczestniczących w zlocie była bez zarzutu, pochody zaś i ćwiczenia publiczne miały przebieg poważny i uroczysty.

Ale — tak, było i ale, mimo, że w takiej organizacyi, jak nasza, być go nie powinno.

Przedewszystkiem — i to chyba największa przedsięwzięć naszych wada — nie było należytego podziału pracy, a więc musiały być przeoczenia i zaniedbania nawet rażące.

Ucierpiała skutkiem tego poważna strona zlotu, statystyka jego. Jeżeli zloty nasze mają być peryodycznym przeglądem pracy, dorobku i — czego wszyscy pragniemy — postępu, to chyba nikt nie zaprzeczy, że musi nam bardzo zależeć na tem, abyśmy mieli w raportach jak najdokładniejsze — cyfry. Nie mamy ich, niestety, ze zlotu trembowelskiego, ponieważ druh, który miał obowiązek zebrać je z całą skrupulatnością, miał także inne obowiązki. I dlatego mogę zaznaczyć tylko to jedno z całą dokładnością i z ubolewaniem, że nie były na zlocie — cztery gniazda: Budzanów, Mielnica, Strusów i Zborów, chociaż od obowiązku uczestniczenia w zlocie nic, absolutnie nic ich nie zwalnia.

Z innemi cyframi — wielka niedokładność i nie mały kłopot. Mniemam np. że liczby zgłoszonych uczestników zlotu, czyli rubryka debet powinna kryć się zupełnie z liczbą przybyłych, czyli z rubryką habet. Na to chyba jesteśmy sokołami i tylko rzadki wyjątek mógłby usprawiedliwić niedobór. Tymczasem przedstawia on się w ogromnej cyfrze 34. Z przybyłych umundurowanych druhów 322 (w tem 2 delegatów Związku, 4 Sokoła w Zaleszczykach, 1 z Cieszanowic, 12 z Zagrobeli dotąd nie przyjętych do Związku i 5 w Kobyłowłokach t. s.) stanęło do pochodu tylko 311. A gdzie była reszta nawet takich, co nie należąc do Sokoła miejscowego (brakło ich 7) nie miała przecie żadnych obowiązków poza pochodem. Co gorsza, bardzo wielu szło źle w pochodzie. A dlaczego? Bo w musztrze (nie mam dat co do gości) tylko przybyli z czterech gniazd (Brzeżany, Czortków, Podhajce, Załóżce) wzięli udział w pełnym komplecie, z trzech gniazd (Borszczów, Kopyczyńce, Mikulińce) brakło po jednym, z Husiatyna trzech, z Zagrobeli czterech, z Chorostkowa i Trembowli po ośmiu, z Podwołoczysk dziewięciu, z Tarnopola dwudziestu siedmiu, a z trzech gniazd (Skałat, Zbaraż, Złoczów) nie było ani jednego. Dopiero po mustrze przybyło do Trembowli 54 druhów i tych można usprawiedliwić, ale dla reszty nie ma jakiegokolwiek tłumaczenia się lub usprawiedliwienia. Jeżeli przybywamy na zabawę, to bawmy się, jeżeli na zlot, to pełnijmy służbę. W program każdego zlotu wchodzi musztra obowiązkowo. Trwała ona w sobotę półtrzecia godziny ($1\frac{1}{2}$ godz. musztra 4 plutonów, 1 godz. musztra drużyny) i dla niejednego z uczestników była jedynem ćwiczeniem, a jednak na 311 biorących nazajutrz udział w pochodzie nie było na mustrze aż 123, z tych 54 usprawiedliwionych. I potem chcemy, aby mówiono i pisano o nas, żeśmy szli dziarsko, równo, składnie, a nie jak na procesyi — jeden do sasa, drugi do lasa.

Z ćwiczeniami było trochę lepiej: debet (próba ćwiczeń wolnych 171, ćwiczeń lancami 111, ćwiczeń maczugami 89) nie kryło się wprawdzie z habet na ćwiczeniach publicznych (155, 109 i 80), ale tu już nie można odmówić druhom naczelnikom prawa wytwarzania, z powodów zrozumiałych, pewnego niedoboru. Musi zależeć im na sprawności ćwiczeń i osiągnęli ją szczęśliwie. Z ćwiczeń wolnych o 5 obrazach wypadł najlepiej pierwszy, tak samo z ćwiczeń maczugami; z ćwiczeń lancami (3 pierwsze obrazy układu dh. Rucińskiego) nalepiej trzeci.

Ćwiczenia poprzedziła próba, która rozpoczęła się w niedzielę o $5\frac{1}{2}$ godz. rano, a trwała aż 3 godziny 10 minut, pomimo że przygotowanie w gniazdach przedstawiało się jako dobre.

Po ćwiczeniach wolnych odbyły się ćwiczenia zastępów. Było ich 15, dobrze rozstawionych i stosownie do stopnia wyćwiczenia złożonych. Ćwiczyły: 2 na drążkach (jeden wyróżniał się wprawą i ścisłością wykonania ćwiczeń trudnych), 2 na poręczach, 2 na koniu wszerz, 1 na koniu wzdłuż bez łęków, 2 na kozle, 2 na ławkach, 1 w skoku w wyż, 1 w skoku w dal, 1 w budowie pięknych piramid wolnych i na drabinkach niskich, 1 w zabawach. Niewłaściwością było zaniedbanie ustawienia przyrządów na boisku przed rozpoczęciem ćwiczeń publicznych i musiano je znosić i ustawiać wobec widzów, oczywiście nie bez ujmy dla punktualności programu. Okazało się znowu, że druh, który był gospodarzem boiska, miał także inne czynności, a może tylko spóźnił się z czynnością gospodaczą, która zresztą w miarę stosownych zarządzeń powinna być bardzo łatwą i nie wiele wymagać czasu.

Po ćwicneniach maczugami, do których ustawiano się tak samo, jak do ćwiczeń wolnych, w kolumnie ósemkowej w rozstępie wolnym, miały odbyć się zawody w piętstówce (po 16 druhów z Brzeżan i z Tarnopola), ale rozmokły teren nie dopuścił odbycia tych ćwiczeń mających stwierdzić, że sokolstwo nie hołduje wyłącznie ćwiczeniom przyrządowym.

Rozmokły teren był dziełem niezawodnego zazwyczaj gościa zlotowego, deszczu ulewnego, który lał nielitościwie kilka godzin przed rozpoczęciem ćwiczeń publicznych i odstraszył wielu, bardzo wielu widzów, których się spodziewano.

Nie odstraszył tylko druhów ćwiczących, którzy jeszcze w czasie deszczu musieli się przebierać w stroje ćwiczebne, a zasługiwali na to, aby przynajmniej podczas tej czynności nie mokli. Niestety, nie mieli dachu nad głową, ponieważ nie uważano za właściwe szatnie ponakrywać. Wprawdzie budowa boiska z trybunami miała kosztować przeszło 2000 koron, ale nie godziło się przecie wystawiać tylu ćwiczących na moknięcie przez półtorej godziny w szatniach, zresztą wcale dobrze urządzonych.

W ogóle odpowiadało swojemu celowi boisko urządzone na 200 ćwiczących w rozstępie wolnym. Plac zborny dogodny, lecz nie ogrodzony, dał wiele powodu do tłoczenia się i odpędzania gawiedzi. Pogotowie ogniowe składało się z 10 ludzi. Buda z napisem „lekarz“ odznaczała się brakiem — lekarza i apteczki podręcznej. Miednice z wodą miała zastępować rzeka płynąca o 200 kroków od miejsca zboru, ale błoto nie pozwalało na korzystanie ćwiczącym z takiej — miednicy. Wychodki na placu zboru obszerne i dobrze osłonięte. Kwatery bezpłatne w 3 szkołach z pościelą, uzyskaną z magazynów wojskowych, płatne w 2 hotelach. Bufet na boisku dostatnio zaopatrzony i tani. Wspólna wieczornica w przeddzień zlotu, obiad wspólny, a prócz tego jadło w jednym hotelu zasługuje na wzmiankę przychylną z powodu cen umiarkowanych i dobroci. W ogóle, z wyjątkiem kilku podniesionych wadliwości, można przyznać, że przygotowano wszystko należycie. Wyrazem zadowolenia była owacya urządzona na boisku prezesowi okręgu dh. Rajmundowi Schmidtowi i naczelnikowi dh. Domaradzkiemu.

W program zlotu wchodził także nadzwyczajny Zjazd delegatów Okręgu, który odbył się w sobotę po mustrze; po nim odbyło się posiedzenie Grona okręgowego i naczelników dla obznajomienia się z wejściem i zejściem do ćwiczeń wspólnych i z rozmieszczeniem przyrządów na boisku.

Po próbie odbyła się msza polowa, po niej, około godziny 11, przemówienia: księdza, prezesa Okręgu i prezesa trembowelskiego dh. Iglickiego, poczem pochód i defilada z pięcioma sztandarami: tarnopolskim, brzeżańskim, czortkowskim, złoczowskim i załozieckim. Przygrywała Harmonia lwowska.

Koncert i tany zakończyły ważny i piękny w dziejach okręgu VI. dzień.

## Różne sprawy.

— **Tutki zdrowotne „Antoni Durski“.** Zwracamy uwagę na anons zaprot. Firmy „Era“ (właściciel d. Wilhelm Zajączkowski) zalecający tutki pod nazwą „Antoni Durski“, z przeznaczeniem 5% z uzyskanej ceny sprzedaży na związkowy fundusz zlotowy. Znając d. Zajączkowskiego, jako byłego wydziałowego gniazda Nowy Sącz, a następnie Stanisławów, możemy wyrazić przekonanie, że tutki jego wyrobu zyskają sobie wzięcie i będą przez druhów tem chętniej nabywane, że zwiększony popyt zwiększy kwotę przeznaczoną przez d. Zajączkowskiego na związkowy fundusz zlotowy. Popierajmy przedewszystkiem swoich i dla swoich celów!

## Wykaz datków na stypendyum im. Durskiego.

Korczewski Bronisław 1 K, Stromenger Jan 10, Friedrich Artur 5, Muzyka narodowa 50, Dr. Panek Kazimierz 5, Drewniewski Bolesław 2, X. Y. 1, Sydonia Schütz 1, G. Kukawski 2, Wiśniewski 1, Tarnawski Wiktor 2, Kroh Fani 1, Walbinger Ambroży 1, Jaworski Karol 40 gr., Nieduszyński Tadeusz 1 kor., Baczyński Adam 2, Sokołowski Leopold 1, „Sokół“ Zakopane 20, „Sokół“ Jordanów 18, Błoccy Zygmuntowie 10, Wierzbicki Juliusz 10, Józef Zduńczyk 5, Starkówna Marya 2 kor. Witkowicka Helena 1, Zofia Czarnecka 4, Tereszczakówna Marya 1, Kokosińska Leontyna 10, Netroufal Zofia 2, Mokłowska Zofia 1, Schusterowa M. 8, Bykowska Zofia 1, Falkowska 1, Czechowicz Henryka 2, Czechowicz Emilia 1, Materówna Zofia 1, Janikowska Zofia 1, Nowodworska 1, Kwiatkowska Klementyna 1 K.

(C. d. n.).

### OGŁOSZENIA.

## Ogłoszenie.

Podczas uroczystości 4. lipca w Czerniowcach **znaleziono:** 4 peleryny zdeponowane w Sokole w Czerniowcach, a **zgubiono:** srebrną papierośnicę.

W Horodence zamienił mnie któryś z druhów pelerynę a starą zostawił; do odebrania w Sokole w Horodence. *Mokrański*, prezes Sokoła w Czerniowcach.

## Ogłoszenie.

Wydział Polskiego Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ w Niepołomicach podaje do publicznej wiadomości, że dn. 30. czerwca b. r. wylosowano następujące cztero procentowe zapisy dłużne: Nr. 4, 114, 191, 20. 178, 149, 135, 159, 32, 111, 52, 36, 67, 63, 194.

Za Wydział: *Reichenberg* prezes. *Lewkonowicz* sekretarz.



Odpowiedzialny redaktor **Dr. Stanisław Korytko.**
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ul. Lindego l. 4.
Nakładem Związku polskich gimnastycznych Tow. sokolich.
Papier z Fabryki Czerlańskiej.

# V. ZLOT SOKOLSTWA POLSKIEGO

## w roku 1910 w Krakowie

### ku uczczeniu 500 rocznicy zwycięstwa pod Grunwaldem.

## I. Cwiczenia wspólne wolne.

*Postawa pierwotna:* zasadna, ramiona w dół, ręce w pięść.
*Oznaczenie taktu:* liczbami porządkowemi rzymskiemi, ćwierci taktu liczbami arabskiemi.

### OBRAZ I.

**„W takt mazurka“.** *Muzyka:* „Witaj majowa jutrzenko“. *Takt:* $^3/_4$.
(Obraz powtarza się 4 razy — melodya raz).

Ruchy nóg:

I. 1. Postawa kuczna.
2. Postawa na palcach, nogi prostuj.
3. Wytrzymaj.
II. 1. Wypad prawą w bok.
2. 3. Wytrzymaj.
III. 1. $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej pięcie i palcach prawej nogi do uniku prawą.
2. Wypad prawą wprzód.
3. Wytrzymaj.
IV. 1. $^1/_2$ obrotu w lewo na lewej pięcie i palcach prawej nogi do zakroku prawą na palce.
2. Postawa zasadna, prawa do lewej.
3. Wytrzymaj.

Ruchy ramion:

I. 1. Ramiona wprzód (promień).
2. Ramiona w pion (dłonie do środka).
3. Wytrzymaj.
II. 1. Ramiona w bok (grzbiet) łukiem do środka.
2. 3. Wytrzymaj.
III. 1. Ramiona skurcz.
2. Rzuć prawe ramię w pion skos (promień), lewe wstecz (łokieć).
3. Wytrzymaj.
IV. 1. Ramiona wprzód (promień), prawe łukiem w dół.
2. Ramiona w dół.
3. Wytrzymaj.

### OBRAZ II.

**„Na swojską nutę“** *Muzyka:* „Jeszcze jeden mazur dzisiaj“. *Takt:* $^3/_4$
(Obraz powtarza się 4 razy — melodya 2 razy).

Ruchy nóg:

I. 1. Zakrok prawą.
2. 3. Wytrzymaj.
II. 1. Klęknij prawą (w miejscu).
2. 3. Wytrzymaj.
III. 1. Wykrok prawą.
2. 3. Wytrzymaj.
IV. 1. $^1/_4$ obrotu w lewo na piętach do rozkroku.
2. 3. Wytrzymaj.
V. 1. Postawa zasadna, prawa do lewej.
2. Przysiad.
3. Wytrzymaj.
VI. 1. Podskokiem $^1/_2$ obrotu w lewo do postawy zasadnej.
2. 3. Wytrzymaj.
VII. 1. Wypad prawą w bok.
2. 3. Wytrzymaj.
VIII. 1. Zakrok prawą.
2. 3. Wytrzymaj.
IX. 1. $^1/_2$ obrotu w prawo na piętach do wykroku prawą.
2. 3. Wytrzymaj

Ruchy ramion:

I. 1. Ramiona skurcz.
2. 3. Wytrzymaj.
II. 1. Ramiona w bok (grzbiet).
2. 3. Wytrzymaj.
III. 1. Ramiona w dół.
2. 3. Wytrzymaj.
IV. 1. Przedramiona ugnij w bok (najkrótszą drogą).
2. 3. Wytrzymaj.
V. 1. Ramiona w pion (dłonie do środka).
2. Ramiona wprzód (promień).
3. Wytrzymaj.
VI. 1. Ramiona w bok (grzbiet) łukiem w dół na lewo.
2. 3. Wytrzymaj
VII. 1. Ramiona w pion (dłonie do środka) łukiem w dół.
2. 3. Wytrzymaj.
VIII. 1. Lewe ramię w bok (grzbiet), łukiem do środka (na prawo). Prawe ugnij przed sobą, pięść przy lewym barku, łokieć w wysokości barku.
2. 3. Wytrzymaj.
IX. 1. Prawe ramię w bok (grzbiet), lewe ugnij przed sobą, pięść przy prawym barku, łokieć w wysokości barku. Oba ramiona przenieś zamachem w płaszczyźnie poziomej.
2. 3. Wytrzymaj.

X. 1. $^1/_4$ obrotu w lewo na piętach do rozkroku.
2. 3. Wytrzymaj.

XI. 1. Postawa zasadna, prawa do lewej.
2. 3. Wytrzymaj.

XII. 1. Postawa zasadna.
2. 3. Wytrzymaj.

X. 1. Prawe ramię w pion, łukiem w dół. Lewe ramię wytrzymaj.
2. 3. Wytrzymaj.

XI. 1. Ramiona w bok (grzbiet) łukiem w dół do środka.
2. 3. Wytrzymaj.

XII. 1. Ramiona w dół.
2. 3. Wytrzymaj.

## OBRAZ III.

**„Łucznik“.** *Muzyka:* „Nasz Chłopicki wojak“. *Takt:* 3/4.
(Obraz powtarza się 4 razy — melodya 2 razy).

### Ruchy nóg:

I. 1. Lewą nogę podnieś wprzód (pod kątem 45).
2. 3. Wytrzymaj.

II. 1. $^1/_4$ obrotu w lewo na prawej pięcie, wypad lewą w bok.
2. 3. Wytrzymaj.

III. 1. Lewą nogę prostuj, tułów skłoń w lewo, prawą nogę podnieś w bok dość wysoko.
2. 3. Wytrzymaj.

IV. 1. $^1/_2$ obrotu w lewo na palcach lewej nogi, wypad prawą w bok.
2. 3. Wytrzymaj.

V. 1. Prawą nogę podnieś w bok.
2. 3. Wytrzymaj.

VI. 1. $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej pięcie, wypad prawą wstecz.
2. 3. Wytrzymaj.

VII. 1. Prawą nogę prostuj do zakroku na palcach.
2. 3. Wytrzymaj.

VIII. 1. Prawą nogę podnieś wprzód (pod kątem 45).
2. 3. Wytrzymaj.

IX. 1. Wykrok prawą, lewa na palce.
2. 3. Wytrzymaj.

X. 1. $^1/_2$ obrotu w lewo na prawej pięcie do wykroku lewą na palce.
2. 3. Wytrzymaj.

XI. 1. $^1/_4$ obrotu w prawo na prawej pięcie do rozkroku lewą na palce.
2. 3. Wytrzymaj.

XII. 1. Postawa zasadna, lewa do prawej.
2. 3. Wytrzymaj.

### Ruchy ramion:

I. 1. Lewe ramię wprzód (promień) prawe wstecz (łokieć).
2. 3. Wytrzymaj.

II. 1. Ramiona w bok (promień), lewe łukiem dolnym.
2. 3. Wytrzymaj.

III. 1. Prawem ramieniem okręg czelny w górę do położenia w bok (łokieć), lewe przedramię ugnij powierzch barku, pięść na kark.
2. 3. Wytrzymaj.

IV. 1. Ramiona w bok (promień), łukiem dolnym, lewe prostuj wprzód i przenieś dołem.
2. 3. Wytrzymaj.

V. 1. Ramiona w pion (dłonie do środka).
2. 3. Wytrzymaj.

VI. 1. Lewe ramię wprzód (promień), prawe wprzód i skurcz.
2. 3. Wytrzymaj.

VII. 1. Ramiona wstecz (łokieć) lewe łukiem dolnym, prawe rzutem.
2. 3. Wytrzymaj.

VIII. 1. Ramiona wprzód (promień).
2. 3. Wytrzymaj.

IX. 1. Ramiona w pion (dłonie do środka).
2. 3. Wytrzymaj.

X. 1. Ramiona (po obrocie) w bok (promień).
2. 3. Wytrzymaj.

XI. 1. Ramiona wprzód (promień), lewe łukiem w dół.
2. 3: Wytrzymaj.

XII. 1. Ramiona w dół.
2. 3. Wytrzymaj.

## OBRAZ IV.

**„Za orzydle“.** *Muzyka:* z „Krakowiaków i Górali“.
(Obraz powtarza się 4 razy — melodya 2 razy).

### Ruchy nóg:

I. 1. $^1/_4$ obrotu w prawo na lewej pięcie, rozkrok prawą, głowa zwrócona w pierwotnym kierunku do przodu.
2. Wytrzymaj.

II. 1. 2. Wytrzymaj.

III. 1. $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej pięcie, wypad prawą wprzód.
2. $^1/_2$ obrotu w lewo na lewej pięcie, i palcach prawej nogi do zakroku prawą na palce.

IV. 1. Wypad prawą wprzód.
2. Wytrzymaj.

### Ruchy ramion:

I. 1. Prawe ramię w dół zewnątrz (promień), łukiem czelnym do środka—lewe ramię wprzód (łokieć).
2. Wytrzymaj.

II. 1. Prawe ramię ugnij, pięść na kark za prawem uchem, przedramię poziomo, łokieć na zewnątrz—lewe ramię ugnij w płaszczyźnie poziomej, łokieć do przodu w wysokości barku, pięść przy prawym barku (grzbiet).
2. Wytrzymaj.

III. 1. Prawem ramieniem cios poziomy w lewą skroń przeciwnika, ramię proste w położeniu w pion skos (dłoń) pięść w wysokości czoła — lewe ramię wytrzymaj.
2. Prawe ramię ugnij za głową jak pod II. 1. — lewe ramię prostuj i w płaszczyźnie ukośnej na lewo ku dołowi przenieś wstecz (łokieć).

IV. 1. Prawem ramieniem cios z góry do położenia w dół skos (promień) — lewe ramię wytrzymaj.
2. Wytrzymaj.

# III. Ćwiczenia lancą.

*Zasadnicze położenie lancy:* w miejscu „do nogi broń“, w pochodzie: „do ramienia broń“.
*Postawa pierwotna:* rozkroczna.
*Muzyka:* do pierwszych czterech obrazów „Pochód konnicy“ E. Urbanka. Takt ćwiczebny $^2/_4$, muzyczny $^6/_8$. Do piątego obrazu „Pieśń legionów“. Takt ćwiczebny i muzyczny $^3/_4$ melodya 2 razy bez powtarzania. Przed rozpoczęciem ćwiczeń i po skończeniu każdego obrazu przybierają ćwiczący postawę: „do nogi — **broń!**“ na rozkaz; postawę pierwotną do poszczególnych obrazów przybierają w odnośnym takcie przygrywki.
Każdy obraz powtarza się 4 razy; przy wszystkich pchnięciach zwracamy głowę w kierunku grotu.

## Wstępne „robienie lancą“.

„Do ramienia — **broń!**“ Ćwiczący w postawie zasadnej trzyma lancę pionowo przy prawem ramieniu w ten sposób, że środek jej znajduje się w wysokości barku, cztery palce obejmują drzewce od tyłu a wielki palec od przodu. W tem położeniu trzyma się lancę nieruchomo podczas pochodu.

„Do nogi — **broń!**“ z położenia: „do ramienia broń“ — w trzech taktach.
Na „raz!“ opuszcza ćwiczący lancę pionowo na ziemię między palcami prawej ręki.
Na „dwa!“ chwyta lancę prawą ręką w połowie drzewca o ramieniu ugiętem.
Na „trzy!“ odchyla lancę w bok, prostując prawe ramię, przyczem tylec lancy pozostaje na ziemi przy prawej pięcie.

„Do ataku — **broń!**“ z położenia: „do nogi broń“ — w dwóch taktach.
Na „raz!“ podnosi ćwiczący lancę pionowo w górę, wykonując równocześnie rozkrok prawą nogą.
Na „dwa!“ ćwiczący przenosi lancę pod pachę do poziomu grotem wprzód, uginając prawe ramię. Ręka zwrócona jest dłonią ku górze, łokieć przylega do boku.

„Do nogi — **broń!**“ z położenia „do ataku broń“ w trzech taktach.
Na „raz!“ podnosi ćwiczący lancę w górę do położ. pionowego, łącząc równocześnie pr. nogę z lewą.
Na „dwa!“ stawia lancę pionowo przy prawej nodze, kurcząc prawe ramię.
Na „trzy!“ odchyla lancę w bok, prostując prawe ramię.

„W górę — **broń!**“ z położenia „do nogi broń“ — w jednym takcie. Ćwiczący podnosi lancę w górę do położenia pionowego, wykonując równocześnie rozkrok prawą nogą.

„Do nogi — **broń!**“ z położenia „w górę broń“ — w dwóch taktach.
Na „raz!“ łączy ćwiczący prawą nogę z lewą i stawia lancę pionowo przy prawej stopie.
Na „dwa!“ odchyla lancę w bok, prostując prawe ramię.

„Do ramienia — **broń!**“ z położenia „do nogi broń“ — w trzech taktach.
Na „raz!“ podnosi ćwiczący lancę prawą ręką do prawego ramienia i chwyta lewą ręką tuż pod prawą. Lanca pionowo, prawa pięść w wysokości barku.
Na „dwa!“ opuszcza pr. r. w dół i chwyta drzewce czterema palcami od tyłu a wielkim od przodu.
Na „trzy!“ opuszcza lewe ramię w dół.

## OBRAZ I.

Postawa pierwotna: „Do ataku broń“.

I. 1. Lewa półósemka — zaczynając łukiem dolnym.
2. Prawa półósemka — zaczynając łukiem dolnym.

II. 1. Pchnięcie wprzód + wypad prawą wprzód.
2. Prawe ramię w pion (lanca pionowo w górę) + rozkrok prawą.

III. 1. Młyniec pionowy po lewej stronie.
2. Młyniec pionowy po prawej stronie.

IV. 1. Lanca grotem wstecz pod prawą pachę — przechwyt praworącz.
2. Pchnięcie wstecz z dochwytem lewej ręki od spodu + 1/4 obrót w prawo na lewej pięcie, wypad prawą w bok.

V. 1. Prawe ramię w pion (lanca pionowo grotem w dół) + 1/4 obrót w lewo na lewej pięcie, rozkrok pr.
2. Lanca łukiem czelnym w lewo pod pachę grotem wprzód z przechwytem + 1/4 obrotu w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą, (do ataku broń).

VI. 1. Wytrzymaj.
2. Wytrzymaj.

## OBRAZ II.

Postawa pierwotna: „w górę broń“.

I. 1. Młyniec pionowy po lewej stronie do położenia:
2. Lanca skośnie, prawe ramię wprzód, lewe w dół skos, dochwyt lewą + wykrok prawą.

II. 1. Młyniec poziomy w prawo pod pachę, prawe ramię skurczone, lanca w prawo.
2. Pchnięcie w prawo w bok + wypad prawą w bok.

III. 1. Młyniec poziomy w lewo do położenia:
2. Lanca skośnie, tylec oparty o ziemię obok lewego kolana, pr. r. wprzód, lewe w dół skos, dochwyt lewą + wykrok prawą, klęczka lewą.

IV. 1. Lanca „w górę“ oburącz + powstań do wykroku prawą.
2. Pchnięcie w dół skos + 1/4 obrotu w prawo na lewej pięcie, wypad prawą w bok.

V. 1. Młyniec pionowy po lewej stronie + 1/4 obrotu w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą.
2. Młyniec pionowy po prawej stronie.

VI. 1. Lancę wytrzymaj (w pionie) + 1/4 obrót w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą.
2. Wytrzymaj.

## OBRAZ III.

Postawa pierwotna: „do ataku broń".

I. 1. Odbicie w prawo ze spodu do położenia lancy w pion skos zewnątrz.
2. Pchnięcie w pion skos zewn. + $^1/_8$ obr. w pr. na lewej pięcie, wypad prawą wprzód.

II. 1. Młyniec poziomy w lewo, lanca skośnie, prawe ramię skurczone, lewe proste wstecz, dochwyt lewą + 1/4 obr. w lewo na lewej pięcie, zakrok prawą zewnątrz na palce, ciało podane wprzód.
2. Pchnięcie w pion skos oburącz + wypad prawą wprzód.

III. 1. Młyniec poziomy w prawo, lewą odtrąć drzewce + 1/2 obr. w pr. na lewej pięcie, prawą nogę podnieś nieco wprzód.
2. Pchnięcie poziome wprzód praworącz + wypad prawą wprzód.

IV. 1. Młyniec poziomy w lewo do położenia lancy poziomego nad głową, dochwyt lewą + 1/4 obrotu w prawo na lewej pięcie, prawą nogę podnieś nieco wprzód.
2. Pchnięcie oburącz w dół skos + wypad prawą wprzód.

V. 1. Lanca oburącz w pion + $^1/_8$ obr. w lewo na lewej pięcie, rozkrok prawą.
2. Lanca do ataku.

VI. 1. Wytrzymaj.
2. Wytrzymaj.

## OBRAZ IV.

Postawa pierwotna: „do ataku broń".

I. 1. Lanca w prawo w płaszczyźnie poziomej, prawe ramię ugięte, zwrot głowy w kierunku grotu.
2. Pchnięcie poziome w prawo + wypad prawą w bok.

II. 1. $^3/_4$ młyńca poziomego w lewo (tylec do przodu) + prawą nogę prostuj do rozkroku, łącznie:
2. Pół młyńca poziomego w lewo (grot do przodu) dokończenie młyńca
} Młyniec poziomy w lewo.

III. 1. Młyniec poziomy w prawo (grot do przodu) łącznie:
2. Lanca grotem wstecz pod pachę półmłyńcem poziomym w prawo, przechwyt praworącz od spodu.

IV. 1. Pchnięcie poziome wstecz z dochwytem leworącz z wierzchu w wysokości piersi + $^1/_4$ obr. w pr. na lewej pięcie, wypad prawą w bok.
2. Lanca w pion grotem w górę (przechwyt praworącz) lewe ramię w dół + prawą nogę prostuj do rozkroku.

V. 1. Młyniec pionowy po lewej stronie.
2. Młyniec pionowy po prawej stronie.

VI. 1. Do ataku broń.
2. Wytrzymaj.

## OBRAZ V.

Postawa pierwotna: „Do ataku broń!"

I. 1. Lanca w pion skos wprzód + wykrok prawą.
2. 3. Wytrzymaj.

II. 1. Lanca grotem wstecz pod prawą pachą (łukiem w dół) przechwyt.
2. 3. Wytrzymaj.

III. 1. Zamach do rzutu praworącz (lanca stromo, pr. ramię proste wstecz) + wypad prawą wstecz, zwrot tułowia w prawo, głowa w kierunku grotu.
2. 3. Wytrzymaj.

IV. 1. Przenieś lancę ponad głową na lewą stronę (położenie lancy niezmienione).
2. Pchnij w pion skos wprzód z dochwytem lewą ręką w wysokości biodra + wypad pr. wprzód.
3. Wytrzymaj.

V. 1. Postaw lancę pionowo tylcem na ziemi (po obrocie) równo z lewą piętą, przechwyć prawą ręką + 1/2 obr. w lewo, klęknij prawą, lewą dłoń złóż na lewem kolanie.
2. 3 Wytrzymaj.

VI. 1. Pchnięcie poziome wprzód + wypad pr. wprzód.
2. 3. Wytrzymaj.

VII. 1. Lanca w pion + 1/4 obr. w lewo do postawy zasadnej, prawa do lewej.
2. 3. Wytrzymaj.

VIII. 1. Młyniec pionowy po lewej stronie.
2. Do ataku broń.
3. Wytrzymaj.

UWAGI: *a)* Do ćwiczeń maczugami: Muzyka E. Urbanka. Obraz I.: „Bracia do bitwy nadszedł czas"; takt $^3/_4$, melodya raz. Obraz II.: „Za Niemen hen precz"; takt $^3/_4$, melodya 2 razy. Obraz III.: „Za chlebem" („Góralu czy ci nie żal"); takt $^3/_4$, melodya raz. Obraz IV.: „Wanda leży w naszej ziemi": takt $^3/_4$ melodya raz. Obraz V.: „Walecznych tysiąc"; takt $^3/_4$, melodya raz.

*b)* Ogólna: muzyka jak do wejścia do ćwiczeń wolnych, maczugami i lancami, nadto do ćwiczeń oddziałów żeńskich i ćwiczeń odrębnych okręgów układu E. Urbanka wyjdzie później w osobnych zeszytach Tablice z rysunkami do tych ćwiczeń rozeszle się we wrześniu.

V. 1. Wytrzymaj — tułów zwróć nieco w prawo, głowę w lewo.
2. $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej pięcie i palcach prawej nogi, prawą nogę prostuj i przysuń ku lewej do rozkroku na palcach — tułów zwróć w lewo.

VI. 1. Wypad prawą wprzód.
2. Wytrzymaj.

VII. 1. $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej pięcie, prawą nogę skurcz.
2. $^1/_4$ obrotu w lewo na lewej nodze, prawą nogę rzuć w bok.

VIII. 1. Prawą nogę opuść do postawy zasadnej.
2. Wytrzymaj.

V. 1. Prawe ramię w dół na zewnątrz poza siebie — lewe ramię ugnij poziomo przed sobą, pięść na prawym barku.
2. Lewem ramieniem cios poziomy w lewo, poczem złóż przedramię na krzyże. Prawe ramię zamachem poziomym ugnij przed sobą, pięść na lewy bark.

VI. 1. Prawem ramieniem cios poziomy do położenia wprzód (grzbiet).
2. Wytrzymaj.

VII. 1. Ramiona skurcz.
2. Ramiona rzuć w bok (promień).

VIII. 1. Ramiona w dół.
2. Wytrzymaj.

## OBRAZ V.

**„Rzut kamieniem“.** *Muzyka*: „Marsz Sokoli“. *Takt*: $^2/_4$.
(Obraz powtarza się 4 razy — melodya raz).

Ruchy nóg:

I. 1. Postawa zasadna.
2. Wytrzymaj.

II. 1. Krok lewą wprzód, prawa na palcach.
2. Wytrzymaj.

III. 1. Krok prawą wprzód, lewa na palcach.
2. Wytrzymaj.

IV. 1. Wypad lewą wprzód.
2. Wytrzymaj.

V. 1. Zakrok lewą.
2. Wytrzymaj.

VI. 1. $^1/_2$ obrotu w lewo na piętach, lewa noga lekko ugięta.
2. Wypad prawą wprzód.

VII. 1. Wykrok lewą na palce, $^1/_8$ obrotu w prawo, prawą stopę zwróć w prawo, głowę w kierunku lewej ręki.
2. Wytrzymaj.

VIII. 1. $^1/_8$ obrotu w prawo na prawej pięcie i palcach lewej nogi, postawa zasadna, lewa do prawej.
2. Wytrzymaj.

Ruchy ramion:

I. 1. Ramiona bokiem ugnij.
2. Wytrzymaj.

II. 1. Ramiona w dół zewnątrz (promień).
2. Wytrzymaj.

III. 1. Prawe ramię w pion, ręka otwarta (dłoń do przodu) lewe ramię lekko wstecz (łokieć).
2. Wytrzymaj.

IV. 1. Skłoń się wprzód, ramiona w dół po wewnętrznej stronie lewej nogi, pięści w wysokości lewej łydki (na szerokość dłoni od siebie oddalone).
2. Wytrzymaj.

V. 1. Prostuj się, ramiona ugnij, pięści przy prawym barku, prawy łokieć w dół, lewy w wysokości barku.
2. Wytrzymaj.

VI. 1. Ramiona wytrzymaj.
2. Rzuć prawe ramię w pion skos (grzbiet) ręka otwarta (dłoń wprzód skierowana) — lewe wstecz (łokieć).

VII. 1. Prawe ramię w dół (nieco na zewnątrz) ręka otwarta — lewe wprzód (promień) rękę otwórz.
2. Wytrzymaj.

VIII. 1. Ramiona w dół.
2. Wytrzymaj.

---

# II. Ćwiczenia maczugami.

*Postawa pierwotna*, zasadna; ramiona i maczugi w pion podczas przegrywki. Przed rozpoczęciem ćwiczeń maczugi na barkach; po każdym obrazie maczugi na barki na rozkaz naczelnika związkowego **„maczugi na barki — wraz!“** Takt: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, (8). Każdy obraz 4 razy.

## OBRAZ I.

I. Oburącz $^3/_4$ wielkiego koła w prawo, do położenia ramiona w bok w lewo.

II. Leworącz przyręczne koło w dół za ramieniem; Praworącz wielkie półkole w dół, } do położenia ramiona w bok.

III. Leworącz wielkie półkole w dół; Praworącz przyręczne koło w górę za ramieniem, } do położenia ramiona w bok w prawo.

IV. Oburącz wielkie koło w górę do położenia ramiona w bok w prawo.

V. Leworącz wielkie półkole w dół; Praworącz przyręczne koło w dół za ramieniem, } do położenia ramiona w bok.

VI. Leworącz przyręczne koło w górę za ramieniem; Praworącz $^3/_4$ wielkiego koła w dół, } do położenia ramiona w pion.

VII. Oburącz wielkie koło w prawo.

VIII. $^1/_4$ obrotu w prawo na prawej pięcie i palcach lewej nogi do postawy zasadnej. + Oburącz małe koło za głową w prawo.

## OBRAZ II.

I. Wypad prawą nogą w bok + oburącz 3/4 wielkiego koła w prawo do położenia ramiona w bok w lewo.

II. 1/4 obrotu w prawo na lewej pięcie i zakrok prawą na palce + oburącz 3/4 wielkiego koła w dół do położenia ramiona w pion.

III. 1/4 obrotu w prawo do rozkroku prawą na palce + leworącz 3/4 wielkiego koła do środka—prawe ramię w bok i przyręczne koło w dół, } do położenia ramiona w bok.

IV. Postawa zasadna, prawa do lewej + leworącz 3/4 małego koła w dół za głową—praworącz 3/4 wielkiego koła w dół, } do położenia ramiona w pion.

V. Oburącz wielkie półkole w prawo do położenia ramiona w dół.

VI. Oburącz małe koło za sobą w lewo i wielkie półkole w lewo w górę, do położenia ramiona w pion.

VII. Oburącz małe koło za głową w prawo.

VIII. Oburącz wielkie koło w prawo.

## OBRAZ III.

I. Oburącz wielkie koło w lewo do położenia ramiona w pion.

II. Ramiona w bok w lewo i przyręczne koło w dół zewnątrz rąk do położenia ramiona w bok w lewo.

III. 1/4 obrotu w prawo na prawej pięcie i palcach lewej nogi do zakroku lewą na palce + ramiona w dół i 1/2 małego koła w dole za sobą w prawo.

IV. Postawa zasadna, lewa do prawej + oburącz 1/2 małego koła (dokończenie małego koła za sobą, takt 3.) i podnieś ramiona wprzód.

V. Oburącz przyręczne koło w górę i podnieś ramiona w pion.

VI. Oburącz wielkie półkole do środka do położenia ramiona w dół.

VII. Oburącz małe koło za sobą na zewnątrz i wielkie półkole na zewnątrz do położenia ramiona w pion zewnątrz.

VIII. Oburącz małe koło za głową do środka.

## OBRAZ IV.

I. Leworącz małe koło za głową do środka do położenia w pion.
Praworącz wielkie półkole do środka do położenia w dół.

II. Leworącz wielkie koło do środka;
Praworącz małe koło za sobą na zewnątrz i wielkie półkole na zewnątrz, } do położenia ramiona w pion.

III. Praworącz małe koło za głową do środka do położenia w pion.
Leworącz wielkie półkole do środka do położenia w dół.

IV. Praworącz wielkie koło do środka;
Leworącz małe koło za sobą na zewnątrz i wielkie półkole na zewnątrz, } do położenia ramiona w pion.

V. Unik prawą nogą wstecz + oburącz wielkie koło do środka do położenia ramiona w pion.

VI. Mały wykrok prawą (obie nogi na całych stopach) + ramiona wprzód i oburącz przyręczne koła w dół zewnątrz ramion.

VII. 1/4 obrotu w lewo do rozkroku prawą na palce i przystaw prawą do lewej + oburącz 3/4 wielkiego koła w dół do położenia ramiona w pion.

VIII. Oburącz wielkie koło w prawo do położenia ramiona w pion.

## OBRAZ V.

I. Mały wykrok prawą nogą + ramiona wprzód i oburącz przyręczne koło w dół zewnątrz ramion.

II. 1/4 obrotu w lewo do rozkroku prawą na palce + prawe ramię w dół i przyręczne półkole za sobą do środka — leworącz wielkie półkole w dół do położenia w bok w lewo.

III. Praworącz dokończenie przyręcznego koła za sobą, takt 2. i przenieś łukiem dolnym w bok w lewo — leworącz przyręczne koło w górę, } do położeniaa ramion w bok w lewo.

IV. Postawa zasadna prawa do lewej (podczas przyręcznego koła) + oburącz wielkie półkole w górę do położenia w bok w prawo i przyręczne koło w dół zewnątrz ramion.

V. Wypad prawą nogą w bok + oburącz 3/4 wielkiego koła w dół do położenia ramion w pion.

VI. Prawą nogę lekko ugiętą skrzyżuj przed lewą na palcach + oburącz 3/4 wielkiego koła w prawo do położenia ramiona w bok w lewo.

VII. 1/2 obrotu w lewo na palcach do postawy zasadnej + leworącz wielkie półkole w górę do położenia w bok i przyręczne koło w dół za ramieniem — praworącz wielkie koło w górę, } do położenia ramiona w bok.

VIII. Oburącz 3/4 wielkiego koła w dół do położenia ramiona w pion.

**UWAGA:** 1. Wielkie koła wykonujemy ramieniem prostem, przyczem maczuga jest w przedłużeniu ramienia. Ruch odbywa się tylko w stawie barkowym.
2. Małe koła wykonujemy ramieniem ugiętem. Ruch odbywa się przeważnie w stawie łokciowym.
3. Przyręczne koła wykonujemy tylko maczugą o ramieniu prostem. Ruch odbywa się w przegubie przyręcznym.